STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
NO. 03444

GEZUND OYF DI ELTERE YOHREN

B. Dubovski

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG

•

MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center

•

The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified. If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x153, or by email at digitallibrary@bikher.org

געזונד אויף די עלטערע יאָהרען

פון

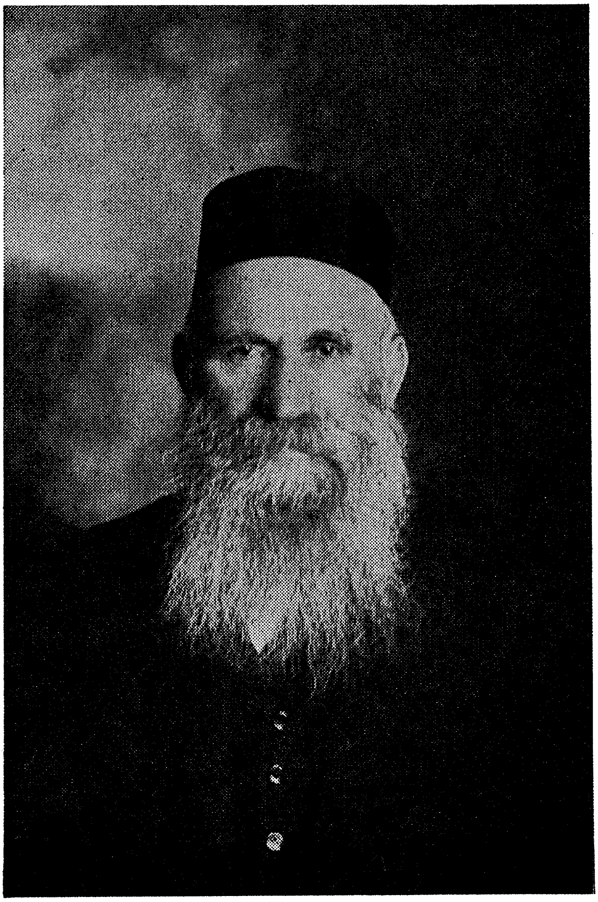
דר. ב. דובאָווסקי

ניו-יאָרק
1943

Copyright, 1940
By
DR. B. DUBOVSKY

אַסטאָריאַ פרעס, 61 איסט 4טע סטריט, ניו יאָרק 490

געווידמעט דעם אָנדענקען פון
מיין ליבען פאָטער אברהם דוב



אברהם דוב דובאָווסקי
1940 — 1863

פאָרוואָרט

די דורכשניטליכע צאָל עלטערע מענשען ווערט מיט יעדען יאָר גרעסער. אונזער באַפעלקערונג ווערט וואָס אַמאָל עלטער.

ווערענד אין אָנהויב פון איצטיגען יאָר הונדערט, אין יאָר 1900, איז 18 פּראָצענט פון דער באַפעלקערונג אין אַמעריקאַ באַשטאַנען פון מענשען 45 יאָהר און עלטער, און נאָר פיער פּראָצענט פון דער באַפעלקערונג — פון 65 יאָהר און עלטער, האָבען מיר ביי היינטיגען טאָג 27 פּראָצענט פון דער באַ־פעלקערונג פון 45 יאָהר און עלטער און גענויע זיבען פּראָצענט — פון 65 יאָהר און עלטער.

אין די לעצטע פערציג יאָהר איז די צאָל 65-יעהריגע מענשען אין אַמעריקאַ פאַרגרעסערט געוואָרען מיט זעקס מיליאָן, און מען רעכענט דאָס מיט אַ פערציג יאָהר שפּעטער וועלען מיר האָבען אַרום צוויי און צוואַנציג מיליאָן אַלטעטש־קע פון 65 יאָהר און העכער.

עס זיינען דאָ עטליכע אורזאַכען פאַר דעם פאַרעלטערונגס פּראָצעס פון דער באַפעלקערונג.

ערשטענס האָבען פרויען איצט ווייניגער קינדער ווי אַמאָל. פאַמיליעס, היינטיגע צייטען, האָבען נאָר צו איין אָדער צוויי קינדער, שוין ניט רעכענענדיג די פאַרגרעסערטע צאָל ניט פאַרהייראַטע, אָדער די וואָס הייראַטען צו שפּעט צו האָבען קינדער.

צווייטענס, אַ דאַנק די בעסערע היגיענישע באַדינגונגען אונטער וועלכע מיר לעבען היינט און אַ דאַנק דעם פּראָגרעס אין דער מעדיצינישער וויסענשאַפט ווערען פיעלע קראַנקהיי־טען פאַרהיט און פיעלע מענשען־לעבענס געראַטעוועט פון אַ פריהצייטיגען טויט. דערפאַר דערלעבען מעהר מענשען אַ הויכען עלטער.

דריטענס, צוליב דער שטאַרק פאַרקלענערטער אימיגראַציע קומען ניט צו קיין גרויסע צאָל יונגע מענשען.

אָבער וואָס די אורזאַכען זאָלען ניט זיין, עס איז אַ פאַקט דאָס די צאָל עלטערע מענשען ווערט מיט יעדען יאָהר גרעסער, און די געזונד פּראָבלעמען וואָס ריהרען אָן ספּעציעל עלטערע מענשען מוזען ווערען מיט יעדען יאָהר שאַרפער.

פּראָבלעמען וואָס ריהרען אָן ספּעציעל עלטערע מענשען דאַרפען זיין פון גרויס וויכטיגקייט אויך פאַר מיטעל־יעהריגע און אַפילו פאַר יונגע מענשען. ווייל אַלע מענשען האָפען אַלט צו ווערען, און די מעהרסטע פון אונז האָפען אויסצומיידען די קערפערליכע שוואַכקייטען און אונאָרדנונגען וואָס מען באַגעגענט געוועהנליך ביי אַלטע מענשען.

דערפאַר דענק איך איז וויכטיג פאַר יעדען מענשען צו פאַרשטעהן די ענדערונגס פּראָצעסען וועלכע קומען פאָר אין מענשענ׳ס קערפער בעת ער ווערט עלטער, און די אונאָרדנונגען וואָס זיינען די אונפאַרמיידליכע באַגלייטער פון די דאָזיגע פּראָצעסען.

דאָס בוך: „געזונד אויף די עלטערע יאָהרען”, איז דאַרום, נאָך מיין מיינונג, וויכטיג ניט נאָר פאַר די וואָס זיינען שוין אַלט, נאָר אויף פאַר אַלע די וואָס האָפען אַמאָל אַלט צו ווערען.

דר. ב. דובאָווסקי.

אונשטערבליכקייט

אויף ווי ווייט מיר ווייסען איז דער מענש דער איינציגער צווישען אלע באשעפענישען וואס דענקט וועגען זיין צוקונפט, און דורשט נאך אונשטערבליכקייט.

זינט מענשען געדענקען האבען זיי שטענדיג געזוכט מיטלען צו פארלענגערען זייער לעבען. א צויבער־שפרוך, א קמיע, א וואונדער־קוואל, אירגענד וואס צו פארזיכערען זיך מיט אייביגער יוגענד אדער אונשטערבליכקייט.

אין אלע דורות האבען מענשען געלעכצט נאך אונשטערבליכקייט. נאר דער באגריף וועגען די מיטלען דורך וועלכע מען קען דערגרייכען אט דעם ציעל האט זיך אלעמאל געביטען לויט דעם מענשען'ס פראגרעס אויפ'ן געביט פון וויסענשאפט אדער אלגעמיינע קענטענישען.

אמאל האבען מענשען געזוכט אין די הייליגע שריפטען א „שם המפורש", א צויבער־שפרוך, אדער להבדיל, קאנטאקט מיט די „נים־גוטע." שפעטער האט מען געזוכט א וואונדער־שטיין אדער אזא ברונעם אדער טייך וועמענס וואסערען זאלען קאנען אראפוואשען די אלטקייט און באנייען דעם קערפער, איהם מאכען נאכאמאל יונג. נאך שפעטער האט מען אנגעהויבען זוכען כעמישע מיטלען, א מעדיצין, וואס זאל אויפוועקען די איינגעשלאפענע אדער פארעלטערטע טיילען פון קערפער און זאל זיי סטימולירען צו ארבייטען ווי אין די יונגע יארען.

דאס נייעסטע מיטעל, דאס צויבער־מיטעל וואס דער הייניגער דור זוכט, איז „דריזען באנייאונג" אדער דורך דריזען באנייען די פארלוירענע כחות פון א געעלטערטען קערפער.

עס איז די זעלבע אַלטע בענקעניש נאָך באַנייטער יוגענד ,נאָך לענגערען, אויב ניט אייביגען לעבען.

און ווען דער מענש קאָן ניט דערגרייכען די באַנייאונג פון זיין יוגענד און פאַרווירקליכען זיין וואונש פון אייביגען לעבען אין דער ווירקליכקייט, זוכט ער עס כאָטש אין דער פאַנ־טאַזיע. דער געדאַנק פון אייביגען לעבען נאָכ׳ן טויט, איז אַ וואונש־דערפילונג — אַ באַפרידיגונג פון דעם אור־אַלטען וואונש פאַר אייביגען לעבען. דאָס אייגענע איז מיט דעם גלויבען אין ספּיריטואַליזם און קאָמיוניקאַציעס מיט גייסטער פון געשטאָרבענע.

אין דער אמת׳ן איז אונשטערבליכקייט אַלע מאָל גע־ווען און איז איצט אויך אַ פאַקט און ניט קיין פאַנטאַזיע. אונ־שטערבליכקייט עקזיסטירט שוין איצט און איז ניט קיין חלום פאַר דער צוקונפט.

דעם בעסטען ביישפּיל פון אונשטערבליכקייט קאָן מען זען אין דער איין־צעליגער מיקראָסקאָפּישער באַשעפעניש וואָס מען רופט „פּאַראַמיסיום”. מען באַגעגענט די דאָזיגע חיה׳לעך אָפט, אין אַ גרויסער צאָל אין אונריינער וואַסער.

אַ „פּאַראַמיסיום” באַשטעהט פון איין־איינציגער צעלע. עס וואַקסט, ווערט גרעסער, און ווען עס דערגרייכט אַ געוויסע שטופע פון ענטוויקלונג צושפּאַלט זיך עס אויף צוויי גלייכע טיילען און פון יעדער טייל ווערט אַ נייער „פּאַראַמיסיום”.

וואָס איז געוואָרען פון דער אַלטער „פּאַראַמיסיום”? איז זי געשטאָרבען? ניין. אַ העלפט פון איר איז אין קערפּער פון יעדען פון די צוויי נייע איין־צעליגע באַשעפעניסע. זי לעבט ווייטער אין זייערע קערפּערס.

ווען די צוויי נייע באַשעפעניסע דערגרייכען אַ געוויסע שטופע פון ענטוויקלונג צושפּאַלט זיך יעדע פון זיי אויף צווייען. האָבען מיר שוין פיר איין־צעליגע קערפּערס און אין יעדען פון זיי לעבט אַ פערטעל פון דער ערשטער פּאַראַמיסיום.

און אַזוי וואַקסען און ענטוויקלען זיך נייע, אונצעליגע, דורות און אין יעדער נייער איין־צעליגער „פּאַראַמיסיום” איז

דאָ אַ קלייניגקע טייל פון דער ערשטער. יענע איז ניט געשטאָר־בען, זי לעבט אייביג אין די קערפּערס פון אירע קינדער און קינד'ס קינדער.

ווען מיר קומען צו די העכערע חיות און צום מענשען, גע־פינען מיר דעם זעלבען צושטאַנד, נאָר אין אַ עטוואָס געענדער־טער פאָרמע.

דער מענש איז אַ פיל-צעליגע באַשעפעניש און ניט אַלע צעלען באַטייליגען זיך אין דער פאָרמירונג פון נייע **דורות.**

בלויז די געשלעכטס-צעלען פון דעם מענשען זיינען באַ־שעפטיגט מיט דעם פאַראייביגען דעם מין מענש. פון זיי פאַר־איינינען זיך אַ האַלבע צעלע פון איין געשלעכט מיט אַ האַלבער צעלע פון צווייטען געשלעכט און פון די צוויי האַלבע פאָרמירט זיך איין צעלע פון וועלכער עס וואַקסט אויס דער נייער מענש. אַלעס וואָס עס איז דאָ אין דעם נייעם מענשען שטאַמט פון די צוויי האַלבע צעלען, וועלכע זיינען געווען טיילען פון די צוויי עלטערען. די צוויי עלטערען לעבען דאַרום בשותפות אין דעם קערפּער פון קינד.

ווען דאָס קינד וואַקסט אויס טראָגט עס ביי אַ טייל פון זיין קערפּער (וואָס ער האָט גע'ירש'נט פון זיינע עלטערען) צו דער פאָרמירונג פון אַ נייעם מענשען (זיין קינד) דאָס לע־בען פון אַלע דורות קינדער שטאַמען דאַרום פון די אַמאַליגע קערפּערס, אָדער פון די איינציגע געשלעכטס צעלען פון די קערפּערס, פון זייערע אור-אור-עלטערען.

אין דעם זין איז דאַרום דעם מענשענ'ס קערפּער אונשטערב־ליך, דערפאַר וואָס אַ טהייל פון אים, ווי עס איז פאַרטראַכטען אין דער איין געשלעכטס צעלע געהט איבער פון דור צו דור און לעבט אין די נייע **דורות.**

איך ווייס דאָס אַזאַ סאָרט אונשטערבליכקייט איז ווייט ניט צופרידענשטעלענד פאַר די מערסטע מענשען. זיי וואָלטען וועלען דאָס זייער גאַנצער קערפּער ניט נאָר איינצעלנע גע־שלעכטס-צעלען, זאָל בלייבען אייביג לעבען, אָבער דאָס איז אַן אונמעגליכקייט. אויף ווי ווייט מיר ווייסען איצט, וועט עס

קיינמאָל ניט געשען. די העכסטע מאָס אונשטערבליכקייט אויף וועלכע מיר קאָנען איצט האָפען איז דאָס איינצעלנע צעלען פון אונזער קערפער, פאַרמירענדיג נייע דורות, זאָלען אין די דאָזיגע דורות אַריבערטראָגען די איינגענשאַפטען מיט וועלכע אונזערע קערפּערס צייכענען זיך אויס, און דערמיט פאַראייביגען אונזער לעבען.

יוגענד און עלטער

פון אַ פיל מער פּראַקטישען ווערט איז די פראַגע, ווי אַזוי איינצוהאַלטען אונזער יוגענד לענגער ווי געוועהנליך. ווי אַזוי איינצוהאַלטען די יוגענד אויף די עלטערע יאָרען.

דעם מענשען׳ס לעבען קאָן מען פארגלייכען צו אַ הויכען באַרג. ביים פוס פון איין זייט באַרג איז אונזער יוגענד. דער שפּיץ פון באַרג — איז אונזער דערוואַקסען-מאַטור-לעבען. און פון דער אַנדערער זייט באַרג איז אונזער עלטער.

דאָס ערשטע דריטעל פון אונזער לעבענס-וועג, באַרג אַרויף, לויפען מיר. מיר ווילען וואָס גיכער עלטער ווערען, אויסוואַקסען, וואָס גיכער דערגרייכען דעם שפּיץ באַרג — צו דער העכסטער שטופע פון אונזער ענטוויקלונג.

דאָס צווייטע דריטעל — צווישען צוואַנציג און פערציג יאָר אַלט, זיינען מיר באַשעפטיגט מיט לעבען און געניסען פון לעבען און דענקען אַז מיר וועלען שוין אַלע מאָל אַזוי זיין געזונד, אַרביטס-פעהיג און גענוס-פעהיג. אָבער אַזוי גיך ווי מיר דערגרייכען די צווייטע זייט באַרג — דאָס דריטע דריטעל פון אונזער לעבען — און הויבען אָן די פאַרשנעלערטע רייזע באַרג אַראָב, דערזעען מיר דאָס מיר גליטשען זיך צו גיך און מיר הויבען אָן זוכען מיטלען צו מאַכען לאַנגזאַמער דעם גאַנג באַרג אַראָפּ. מיר זוכען איינצוהאַלטען וואָס לענגער די יוגענד פון וועלכער מיר זיינען ערשט ניט לאַנג צוריק אַנטלאָפען.

און אויב מיר קאָנען דאָס ניט, אויב מיר פילען ווי די יו-גענד-כחות פאַרלאָזען אונז, זוכען מיר פאַרשיידענע מיטלען צו קאָנען אָנהאַלטען כאָטש דעם שאָטען פון יונג-זיין, כאָטש זיך אַליין אָפּנאַרן.

די מיליאָנען דאָלאַרס וואָס ווערען אויסגעגעבען יעדען יאָר

אויף קאָסמעטישע מיטלען זיינען עדות אויף די פאַרצווייפעלטע אָנשטרענגונגען וואָס מענשען מאַכען כאָטש אויסצוזען יונג אַפילו ווען זיי אַליין פילען זיך שוין אַלט.

איז מעגליך צו בלייבען יונג ?

איז דאָ אַזאַ צויבער-מיטעל דורך וועלכען אַ מענש זאָל קאָנען פאַרהאַלטען די עלטער אָדער צוריק געווינען זיין יוגענד ?

קענען מענשען פרעזערווירען אָדער צוריקגעווינען די יוגענט?

איז מעגליך פאַר אַ מענשען צו פאַרהאַלטען אָדער צוריק־געווינען זיין יוגענד?

„יונג" און „אַלט" זיינען רעלאַטיווע טערמינען, פונקט ווי עס איז די „צייט" אַליין.

די צייט וואָס מיר רופען „היינט" איז דער „מאָרגען" פונ'ם „נעכטען" און דער „נעכטען" פונ'ם „מאָרגען".

ערשט נעכטען האָבען מיר וועגען היינטיגען טאָג געדענקט ווי וועגען מאָרגען. און מאָרגען וועלען מיר וועגען היינטיגען טאָג דענקען ווי וועגען נעכטען.

און פונקט אַזוי איז מיט דער פראַגע פון יוגענד און עלטער. אַ קינד, איין יאָר אַלט, איז עלטער פון אַ איין־מאָנאַט־אַלט קינד. און איז איינגער פון אַ זעקס־יעריג קינד.

אַ יונגער מאַן פון איין און צוואַנציג יאָר איז שוין גאַנץ אַלט אין פאַרגלייך מיט דער צייט ווען ער איז געווען זעקס יאָר אַלט, אָבער נאָך זייער יונג אין פאַרגלייך מיט דער צייט ווען ער וועט זיין אַלט פופציג אָדער זעכציג יאָר.

אין אַ רינג איז יעדער פונקט דער אָנהויב און אויך דער סוף פונ'ם רינג, עס ווענדט זיך נאָר אָן דעם צי מען הויבט אָן אָדער מען ענדיגט דעם רינג אויף דעם באַשטימטען פונקט.

און אין זעלבען זין איז יעדער טאָג פון אונזער לעבען דער עלטסטער און אין דער זעלבער צייט דער איינגסטער.

עס ווענדט זיך נאָר אָן דעם פון וועלכען שטאַנדפונקט מיר קוקען אויף דעם.

קוקען מיר אויף דער פאַרגאַנגענהייט זיינען מיר עלטער ווי מיר זיינען ווען עס איז פריער געווען, שטעלען מיר זיך מיט'ן

פנים צו דער צוקונפט, זיינען מיר איינגער ווי מיר ווילען ווען עס איז זיין אין אונזער לעבען.

ווען מיר רעדען וועגען יוגענד און עלטער דאַרפען מיר דערפאַר באַטאָנען וואָס מיר מיינען, די יוגענד פון דער פאַר־גאַנגענהייט, אָדער די יוגענט וואָס מיר האָבען איצט.

ווען מיר רעדען וועגען פרעזערווירען די יוגענד אויף די עלטערע יאָרען, דאַרפען מיר אויך באַטאָנען צו מיר מיינען אַרויסנעמען פון דער פאַרגאַנגענהייט און צוריק אויפלעבען די יוגענד וואָס מיר האָבען אַמאָל געהאַט, אָדער מיר מיינען צו פרעזערווירען די יוגענד וואָס מיר האָבען איצט פאַר דער עלטער וואָס וועט ערשט קומען.

דאָס ערשטע איז אונמעגליך. די פאַרגאַנגענע יאָרען זיינען טויט און זיי רוהען אין שוים פון דער אייביגקייט. קיין מאַכט אין דער וועלט קאָן ניט אויפלעבען צוריק קיין איין איינציגער מינוט פון יענער פאַרגאַנגענהייט.

אָבער דאָס צווייטע איז יאָ מעגליך. מיר קאָנען פרעזער־ווירען און אָנהאַלטען די יוגענד וואָס מיר באַזיצען איצט פאַר דער צוקונפט וואָס דאַרף ערשט קומען.

ווי אַזוי?

לאָמיר צוערשט זען וואָס אין דער יוגענד איז אַזוי גוט אַז מיר זאָלען עס ווילען אָנהאַלטען?

יוגענד מיינט דריי זאַכען: 1) געזונט, 2) פאַרזיכערונג און 3) אַמביציע צו דערגרייכען נייע דעראָבערונגען. 1) געזונט — ווייל דער קערפער איז נאָך ניט אויסגעאַרבייט און באַשע־דיגט. 2) זיכערהייט, ווייל די מערסטע יונגע מענשען האָבען נאָך ניט קיין דאגות פרנסה, יעדענפאַלס ליגט דער עול פון פרנסה נאָך ניט צו שווער אויף זייערע פלייצעס. און 3) זיי זיינען נאָך פול מיט אַמביציעס און האָבען דאָס גאַנצע לעבען פאַר זיך, און אַלע מעגליכקייטען די דאָזיגע אַמביציעס צו פאַר־ווירקליכען.

אָבער אַט די אַלע דריי אַטריבוטען פון יוגענד זיינען ניט

קיין פּיקסירטע, באַשטענדיגע, נאָר זיי ענדערען זיך פון צייט צו צייט, כמעט פון יאָר צו יאָר.

1) דאָס געזונד פון אַן איין־יעריג קינד איז, נאַטירליך, אַנ־דערש ווי דאָס געזונד פון אַ זעקס־יעריגען, צוועלף יעריגען, אָדער צוואנציג יאָריגען מענשען, אָבוואָל אַלע דריי זיינען יונגע מענשען.

געזונד — אין יעדען פון די פאַלען איז דער צושטאַנד פון קערפּער וואָס מאַכט אים מעגליך צו טאָן די אַרבייט און דער־פילען די אויפגאַבען וואָס שטעהען פאַר פאַר'ן מענשען אין דער באַשטימטער עלטער.

2) עקאָנאָמישע זיכערהייט, אָבוואָל אַן אַטריבוט פון יו־גענד, ווייל קינדער ווערען אין די מערסטע פאַלען באַזאָרגט פון זייערע עלטערען, איז ניט די הויפּט באַדינגונג פון יוגענד, ווייל ערשטענס מוזען אַ סך יונגע מענשען פאַרדינען אויף זייערע לעבענס־מיטלען און צווייטענס זיינען אַ סך עלטערע מענשען בעסער באַזאָרגט עקאָנאָמיש ווי זייערע קינדער.

יעדענפאַלס איז דאָס אַ פראַגע וועגען וועלכער ניט איך און ניט איר קאָנען עטוואָס טאָן. דאָס פּראָבלעם פון עקאָנאָ־מישער זיכערהייט מאַכט זייער אַ סך מענשען אַלט און גרוי פאַר דער צייט. און מיר וועלען פאַר דעם מאָמענט מוזען די פראַגע צורו לאָזען.

3) וואָס אַנבעלאַנגט די אַמביציע צו נייע דעראָבערונגען, די אויסזיכטען, וואָס דער מענש האָט צו רעאַליזירען זיינע אַמביציעס און זיינע אינערליכע וואונשען, זיינען זיי אויך ניט פיקסירטע, נאָר זיי ענדערען זיך פון צייט צו צייט.

אַ קליין אינגעלע קאָן האָבען די אַמביציע צו ווערען אַ פּאָ־ליסמאַן אָדער אַ פייערמאַן, אָדער אַ גאַסען־רייניגער. עטוואָס שפּעטער וואָלט זיך אים וועלען זיין אַן אינדזשעניר אָדער אַ בריקען־בויער, אַ דאָקטאָר אָדער אַ לאָיער, אָדער גאָר אַ גע־שעפטסמאַן.

די דאָזיגע, זיך שטענדיגע־בייטענדע פאַרלאַנגען און ניי־גונגען געהען אָן אין'ם מענשען אַזוי לאַנג ווי ער איז יונג. דער

מענש ווערט אַלט ווען ער ווערט פאַרגליווערט און טרוימט ניט מער וועגן נייע ערגאָבערונגען.

ווענדען מיר אָן אַט די פראַגע צו אונזער פראַגע ווי אַזוי צו פאַרהיטען אונזער איצטיגע יוגענד אויף דער עלטער וואָס דאַרף פאַר אונז קומען ווערט די אויפגאַבע אַ פיל גרינגערע ווי עס קאָן אין אָנהויב זיך אויסדוכטען.

ערשטענס דאַרפען מיר פאַרהיטען אונזער געזונד. מיר דאַרפען מאַכען אַ גרינדלעכע אונטערזוכונג און אויסגעפינען אויף וויפיל אונזער קערפער איז פעהיג צו דערפילען די אויפגאַבען וואָס מיר שטעלען אים איצט. מיר דאַרפען פאַריכטען אַלע פעלערען וואָס מיר קאָנען געפינען אין אים און אים האַלטען אין אַ גענוגענדען-גוטען פאַריכטען צושטאַנד.

אַפילו ווען מיר זיינען איצט ניט אין גאַנצען געזונד, דאַרפען מיר אויך געדענקען דאָס אויב מיר וועלען זיך פאַרנאַכלעסיגען וועט דער צושטאַנד ווערען ערגער.

אויב מיר ווילען אויפהאַלטען אונזער יוגענד פאַר דער צוקונפט מוזען מיר דאַרום גלייך אָנהויבען פרעזערווירען אונזער געזונד פון היינט אָן. וואו עס זיינען דאָ פעלערען וואָס קענען פאַריכט ווערען דאַרפען זיי פאַריכט ווערען, אָבער אַפילו מיט די איצטיגע פעלען אויב מען קאָן נאָר פאַרהיטען דעם קערפער פון ווערען ערגער, איז דאָס שוין אויך פיל אויפגעטאָן צו פאַרהיטען אונזער יוגענד.

אין יעדען לעבענס-עלטער שטעלען מיר אונזער קערפער אַנדערע אויפגאַבען. אונזערע איצטיגע קרעפטען זיינען אפשר ניט גענוג אויף צו דערפילען די אויפגאַבען וואָס מיר האָבען געשטעלט אונזער קערפער מיט צען אָדער צוואַנציג יאָר צוריק. זיי קאָנען אָבער זיין גאַנץ גענוג פאַר אונזערע איצטיגע און קומענדע פאָדערונגען.

עקאָנאָמישע זיכערהייט איז אַ פראַגע וואָס מיר קאָנען איצט לײדער ניט באַהאַנדלען, ווייל איך האָב קיין שום איינפלוס ניט ווי אַזוי צו פאַרבעסערען שלעכטע עקאָנאָמישע אומשטענדען.

וואָס אַנבעלאַנגט אַמביציעס איז דאָס נאָכ׳ן געזונט די וויכטיגסטע מעטאָדע פון פאַרהיטען אונזער יוגענד.

דער בעסטער ביישפּיל פון אונערזעטיגטע אַמביציע איז דער צום טויט־פאַראורטיילטער מאַן, וועלכער האָט זיצענדיג אין טויטען קאַמער און וואַרטענדיג אויפ׳ן „עלעקטריק טשער״ דערווייל זיך אויסגעלערענ נאָך אַ שפּראַך.

די אַמביציעס פאַר פאַרשידענע מענשען דאַרפען ניט נויטווענדיגערווייזע זיין דיזעלבע, און אַפילו ניט דיזעלבע פאַר׳ן מענשען צו אַלע צייטען, אָבער אַ שטרעבונג צו קריגען עטוואָס וואָס מען האָט ניט, עטוואָס, וואָס אין איצטיגען צושטאַנד אָדער אין אירגענד וועלכען געגעבענעם מאָמענט שיינט צו זיין ווינשענסווערט לוינט זיך צו האָבען. אַלטקייט הויבט זיך אָן דאַן ווען אַמביציע הערט אויף. ווען דער מענש האָט מער קיין פאַרלאַנג ניט צו עטוואָס נייעס.

און נאָך איין זאַך עלטערט דעם מענשען זייער שטאַרק און דאַרף אויסגעמיטען ווערען, אויב מיר ווילען אויפהאַלטען אונזער יוגענד. און דאָס איז: מורא, די מורא פאַר דער צוקונפט, די מורא פאַר דער עלטער, די מורא פאַר קראַנקהייט, די מורא פאַר אומגליקען.

ווייל די מורא שוואַכט נאָך מער אָפּ דעם מענשען, ערשעפּט זיינע כחות, פאַרערגערט זיין צושטאַנד אין יעדער הינזיכט.

זאָרגען זיך וואָס מען ווערט עלטער העלפט ניט. עס קאַן ניט אָפּשטעלען דעם גאַנג פון די יאָרען. עס העלפט נאָר פאַרביטערען דעם היינט אוים מורא פאַר׳ן מאָרגען.

ענדערונגען וואָס קומען פאָר אין דעם מענשליכען קערפּער

אויף דער עלטער

דער מענש האַלט זיך אין איין ענדערען אין פאַרלויף פון זיין לעבען. ער איז נישט שטענדיג דער זעלבער. אַלס אַ קינד, אַלס דערוואַקסענער און אַלס אַלטער מאַן שטעלט ער מיט זיך פאַר דריי באַזונדערע מענשען, נישט נאַר מיט זיין וואוקס, נאַר אויך מיט זיין גייסטיגער און פיזישער אַנטוויקלונג.

קיינער דערוואַרט נישט, דאַס אַ קינד זאָל עסען דיזעלבע שפּייזען, טאָן די זעלבע אַרבייט, אָדער רעאַגירען גייסטיג אויפ׳ן זעלבען שטייגער ווי עס טהוט אַ פולשטענדיג דערוואַקסענער מענש.

יעדער ווייסט דאָס אַ קינד נויטיגט זיך אין שפּייזען, וואָס זאָלען זיין צוגעפּאַסט פאַר זיינע קינדערשע נויטען. (שפּייזען, וואָס זאָלען זיין לייכט צו פאַרדייען און זאָלען אים העלפען וואַקסען און זיך אַנטוויקלען) אַ טעטיגקייט, וואָס זאָל נישט צו־פיל אָנשטרענגען זיינע יונגע, נאָך נישט דערוואַקסענע מוסקולען, (קיינער דערוואַרט נישט אַ קינד זאָל טאָן אַ פינאַנציעל־פאַר־דינסטפולע אַרבייט) און די גייסטיגע פעהיגקייט פונ׳ם קינד ווערט געאורטיילט לויט זיין גייסטיגע אומרייפקייט.

אָבער, וואָס נישט יעדער מענש ווייסט אָדער וויל אַנערקענען איז, דאָס דער אונטערשייד צווישען אַן אַלטען מענשען און אַ יונג־דערוואַקסענעם, אָדער מיטעל־יאָריגען מענשען, איז פונקט אַזוי גרויס, אויב נישט גרעסער, ווי דער אונטערשייד צווישען אַ קינד און אַ דערוואַקסענעם מענשען.

דער קערפּער פון אַ קינד, שוואַכער ווי דער פון אַ דערוואַק־סענעם מענשען, האַלט אין איין אַנטוויקלען זיך און ווערען

שטאַרקער. דער קערפּער פון אַן עלטערען מענשען האַלט אין איין דעגענערירען און ווערען שוואַכער.

ניט נאָר קען דער קערפּער פון אַן עלטערען מענשען ניט טאָן דיזעלבע אַרבייט, אויסהאַלטען דיזעלבע אָנשטרענגונגען, און ווידערשטעהן דיזעלבע אונגינסטיגע אומשטענדען, וואָס אַ יונגער מענש קאָן, נאָר דער עלטערער מענש רעאַגירט אויך אַנדערש אויף דיזעלבע סטימולאַציעס (אָנרעגונגען) און ווערט אַנדערש באַאיינפלוסט פון דיזעלבע קראַנקהייטען און דיזעלבע באַהאַנדלונגען.

עס איז ליידער ניטאָ קיין באַשטימטע מאָס לויט וועלכער יעדער מענש זאָל קאָנען זעהן דעם גראַדענווייזען איבערגאַנג פון מיטעליאָריגקייט צו אַלטקייט. (די צאָל יאָרען, וואָס אַ מענש האָט אָפּגעלעבט איז ניט קיין גוטע מאָס, כאָטש מען נעמט אָן, אַז פינף און דרייסיג יאָר איז דער מיטעלפּונקט — די צייט ווען דער דורכשניטליכער מענש דערגרייכט די העכסטע שטופּע פון זיין פיזישער אַנטוויקלונג און הויבט אָן געהן באַרג אַראָפּ) דערפאַר ווילען די מערסטע עלטערע מענשען ניט צוגעבען, אַז זיי ווערען אַלט און אַז זיי דאַרפען אויפהערען צו פאַרגלייכען זיך מיט דעם, וואָס זיי זיינען געווען אָדער זיי האָבען געטאָן מיט צענדליגע יאָרען פריהער.

דאָס ניט ווילען אנערקענען, אַז אַן אַלטער מענש, פּונקט ווי אַ קינד, דאַרף זיך אויפפירען אַנדערש און דאַרף באַהאַנדעלט ווערען אַנדערש ווי אַ יונגער דערוואַקסענער מענש, פירט אָפּטמאָל צו ערנסטע קאָמפּליקאַציעס. די עלטערע מענשען צווינגען זיך צו פירען זייער לעבען אין דער זעלבער טעמפּאָ און אַרבייטען פּונקט אַזוי שווער ווי בעת זיי זיינען געווען אַ סך אינגער. פאַרקערט, זיי זוכען צו קאָנקורירען אין זייער אַרבייט און נאָך איבערשטייגען די אינגערע, כדי צו ווייזען, אַז זיי זיינען נאָך ווייט ניט אָפּגעלעבט. דערמיט שוואַכען זיי אָפּ זייער געזונט און רואינירען די מאַשינערי פון זייער קערפּער.

(עס איז פאַטעטיש צו זעהן ווי אַ מענש אין די עלטערע יאָרען קומט זיך באַקלאָגען אויף אַלגעמיינע שוואַכקייט און

אין דער זעלבער צייט דערצעלט ער דאָס ער מוז נאָך אַרבייטען אין אַ שאָפּ און „מאַכען אַ טאָג אַרבייט” צוגלייך מיט אַלע אַנדערע, אינגערע אַרבייטער. זייער אָפט הויבען אָן אַזעלכע מענשען ליידען פון פאַרשיידענע קראַנקהייטען אַלס איינציגען אויסוועג ניט צו דאַרפען געהן צוריק צו דער אַרבייט, ווייל זיי קאָנען ניט אָנהאַלטען די קאָנקורענץ מיט די אינגערע אַרבייטער.)

דאָס ניט וועלען אָנערקענען די עלטער פירט אויך צו ערנסטע מיספאַרשטענדעניסען ווען אַן עלטערער מענש ווערט קראַנק.

עס איז ניט מעגליך צו קורירען אַן עלטערען קראַנקען מענשען אַזוי דאָס ער זאָל צוריק קריגען זיינע אַמאָליגע כחות ווי ער האָט זיי געהאַט ווען ער איז געווען אַ יונגער אָדער אַ מיטעל-יאָריגער מענש. אַפילו ווען אַזאַ מענש ווערט געזונט, איז זיין געזונט אויך נאָר ווי פון אַן אַלטען מענשען און ניט ווי פון אַ יונגען.

די מערסטע עלטערע מענשען זיינען דערמיט ניט צופרידען. ווען מען דערקלערט זיי, אַז די שוואַכקייטען אָדער די אונאָנגענעמליכקייטען, וואָס זיינען פאַרבליבען קאָנען ניט באַזייטיגט ווערען, ווייל דאָס זיינען פאָלגען פון אַלטקייט, באַקלאָגען זיי זיך, אַז די דאָקטוירים שענקען ניט גענוג אויפמערקזאַמקייט צו עלטערע מענשען. אַז אַלטע לייט ווערען באַטראַכט אַלס איבעריגע מענשען אויף דער וועלט, וועמען עס לוינט זיך ניט געזונט צו מאַכען. אַזעלכע מענעשן ווערען אָפט פאַרביטערט און אין כעס אויף אַלעמען, ספּעציעל אויף די אינגערע און געזינטערע מענשן.

דאָס איז זייער אַ פאַלשע אויפפאַסונג. מען קאָן ניט באַטראַכטען אַ קינד אַלס אַפּגעשוואַכטען מענשען. און ווען אַ קינד ערהאַלט זיך פון אַ קראַנקהייט קאָן מען עס נאָך אַלץ ניט פאַרגלייכען מיט'ן געזונט-צושטאַנד פון אַ דערוואַקסענעם מענשען. דעם קינד'ס געזונט און דעם קינד'ס כחות ווערען געמאָסטען מיט אַ ספּעציעלער קינדער-מאָס. און דאָס זעלבע דאַרף געטאָן ווערען אין פאַל פון אַן עלטערען מענשען. מען

מוז מעסטען זיין געזונד און זיינע כחות מיט אַ ספּעציעלער מאָס, און אים ניט באַטראַכטען אַלס אַן אָפּגעשוואַכטען דערוואַקסע־נעם מענשען.

אין אַ געזונטען צושטאַנד דאַרף אַ קינד גענערט ווערען אַנדערש, געקליידט ווערען אַנדערש און אויפגעפּאַסט ווערען אַנדערש ווי אַ דערוואַקסענער מענש, און דאָס זעלבע דאַרף זיין דער פאַל מיט עלטערע מענשען. אויך זייער שפּייז און זייער אַרבייט, אָדער טעטיגקייט דאַרף זיין צוגעפּאַסט צו זייער לאַגע.

קינדער ליידען פון ספּעציעלע קראַנקהייטען, און געווע־ליכע קראַנקהייטען ווירקען אויף זיי אַנדערש ווי אויף יונגע דערוואַקסענע מענשען, און דאָס זעלבע איז דער פאַל מיט עלטערע מענשען וועלכע שטעהען ביים צווייטען עקסטרעם פון לעבען. עלטערע מענשען, ווען געזונט, דאַרפען זיך אויפפירען אַנדערש, און ווען קראַנק דאַרפען זיי באַהאַנדעלט ווערען אַנ־דערש ווי יונגע אָדער מיטעל־יאָריגע מענשען.

ווען עלטערע מענשען וואָלטען אַנערקענט אָט דעם פּרינ־ציפּ, וואָלטען זיי געקאָנט פירען אַ געזונטען לעבען און ווייניגער ליידען פון די קראַנקהייטען, וואָס פאַרקירצען די לעבענס פון די מערסטע אַלטע לייט ביי היינטיגען טאָג.

אַזוי ווי די מערסטע פון אונז, אַפילו די אינגערע מענשען האָפען צו ווערען אַלט, איז עס אונזער פליכט, און פאַר אונזער אייגענער טובה צו באַקענען זיך מיט די ענדערונגען, וואָס קו־מען פאָר אין אונזער קערפּער אויף דער עלטער און ווי אַזוי אויפצופּאַסען אויף אונזער געזונט ווען מיר גרייכען די דריטע פאַזע פון אונזער לעבען — אַלטקייט.

ענדערונגען וואָס קומען פאָר אין מענשען'ס קערפּער

פון דעם ערשטען טאָג, וואָס דער מענש ווערט געבוירען, ביז דעם לעצטען טאָג פון זיין לעבען, געהען אָן אין זיין קערפּער צוויי פּראָצעסען. א פּראָצעס פון צושטערונג, פון אָפּנוצען און אָפּשטאַרבען פון די שוין עקזיסטירענדע קערפּער צעלען, און אַ פּראָצעס פון אויפבוי און פאַרריכטונג פון די אָפּגענוצטע טיילען.

אין דער ערשטער פּעריאָדע פון לעבען, אין די קינדער יאָרען, געהט אָן דער אויפבוי פּראָצעס אַ סך גיכער און איז פיל אינטענסיווער ווי דער צושטערונגס פּראָצעס. ניט נאָר ווערען פאַרריכט אַלע אָפּגענוצטע און צושטערטע קערפּער צעלען, נאָר עס ווערען געשאַפען אַ סך מער נייע צעלען ווי די צאָל וואָס ווערט צושטערט.

דערפאַר ווערען אַלע קערפּער-געוועבען און אָרגאַנען גרעסער, שטאַרקער, — זיי וואַקסען.

אָט דער אויפבוי פּראָצעס געהט אָן אין קערפּער די גאַנצע צייט ביז דער מענש דערגרייכט די צווייטע פּעריאָדע פון זיין לעבען — די פּעריאָדע פון רייפקייט (צווישען 20טען און 35טען יאָר).

דער אויפבוי-פּראָצעס ווערט דאַן לאַנגזאַמער. נאָר אַזוי פיל צעלען ווערען געשאַפען וויפיל עס ווערען צושטערט. דער מענש וואַקסט ניט מער. זיין קערפּער ווערט אויפגעהאַלטען אין גלייכגעוויכט. אַלע קערפּער געוועבען און אַלע אברים און אָרגאַנען ווערען אָבער אויפגעהאַלטען אין אַ גוטען אַרבייטס-פעהיגען צושטאַנד, ווייל ביידע פּראָצעסען, דער צושטערונגס פּראָצעס און דער אויפבוי-פּראָצעס זיינען גלייך שטאַרק.

אין דער דריטער פעריאָדע פון לעבען, ווען די עלטער הויבט זיך אָן, בייטען זיך די צוויי פּראָצעסען מיט זייערע ראָלען. דער צושטערונגס פּראָצעס ווערט אַקטיווער און דער אויפבוי-פּראָצעס ווערט ווענינער אַקטיוו. דער רעזולטאַט איז אַ פּונקט פאַרקערטער ווי אין די קינדער יאָרען. די קערפּער געוועבען פאַרלירען אַ סך. דער שאָדען וואָס זיי ליידען יעדען טאָג ווערט ניט אינגאַנצען פאַרריכט און אַפילו ווען יאָ פאַר־ריכט, איז דער מאַטעריאַל אויך ניט אַזאַ גוטער ווי פריער, די געוועבען זיינען פון אָרעמער קוואַליטעט. דער רעזולטאַט איז, דאָס די מערסטע אָרגאַנען ווערען ווענינער פעהיג צו טאָן די אַרבייט, וואָס זיי האָבען פריער געקאָנט טאָן, זיי זיינען אויך ווענינער פעהיג זיך צו באַשיצען געגען די פאַרשיידענע שעדליכע איינפלוסען מיט וועלכע מיר זיינען שטענדיג אַרום־גערינגעלט.

יעדע טייל פון קערפּער, אָן אויסנאַם, ליידט דעם שאָדען פון אַלטקייט.

די הויט. — די הויט ווערט אָן אַ סך פון איר וואַסער-אינ־האַלט און אַ סך פון די פעטס וואָס געפינט זיך הינטער איר. די עלאַסטישע פעדים אין דער הויט ווערען דינער און אַטראָ־פירען. די הויט ווערט דאַרום טרוקען, דין און ווענינער עלאַס־טיש ווי זי איז געווען אין די אינגערע יאָרען.

די בינדערס-געוועבען אָדער „קאָנעקטיוו טישו" אין דער הויט אַטראָפירען אויך אויף דער עלטער. די הויט ווערט דאַרום נאָכגעלאָזען און צוקנייטשט.

דער קערפּער פאַרלירט אויף אַ סך וואַסער פון די באַקען, אַרום די אויגען און אין די בריסט. און די הויט אויף די דאָ־זיגע פלעצער ווערט נאָכגעלאָזט און „איינגעפאַלען".

די האָר. — די האָר וואָרצלען „אַטראָפירען" און די גרעסטע צאָל האָר פון קאָפּ פאַלען אַרויס. די וואָס בלייבען, פאַרלירען זייער קאָליר און ווערען גרוי אָדער ווייס.

צוליב דעם, וואָס די אינערליכע דריזען הערען אויף צו שאַפען גענוג פון זייערע פליסיגקייטען, הויבען אָן וואַקסען האָר

אויף פאַרשיידענע פלעצער וואָס זיינען געוועגליך פריי פון האָר, אַרום די אויגען-ברעמען, אין די אויערען, אין נאָז און ביי פרויען — אויפ׳ן פנים.

די נעגעל — אויך די נעגעל, פונקט ווי די אַנדערע טיילען פון קערפּער, ווערען אָן אַ טייל פון זייער וואַסער-אינהאַלט. זיי ווערען דאַרום טרוקענער — ברעכיג.

מוסקולען. — די אַקטיווע מוסקולען, די מיט וועלכע מיר אַרבייטען אָממערסטען, ווערען דינער, זיי אַטראָפּירען, ווערען אויסגעדאַרט. אין די ניט אַקטיווע מוסקולען קומט צוערשט פאָר אַן אָנזאַמלונג פון פעטס און נאָכהער אַ „דעגענעראַציע", די מוסקול-פעדים ווערען פאַרוואַנדעלט אין פעטס און נאָכהער אַטראָפּירען זיי. די האַרץ מוסקולען ווערען אויך געענדערט. די מוסקול פעדים ווערען לאַנגזאַם פאַרוואַנדעלט אין „פייבראָס-טישו", דאָס איז אַ געוועב וואָס איז ווייניגער עלאַסטיש ווי האַרץ מוסקולען דאַרפען זיין, און ווייניגער פעהיג אָנצוהאַל-טען אַזאַ שווערע אַרבייט ווי די האַרץ מוסקולען דאַרפען טאָן.

דאָס לאַנגזאַמע אויסטריקענען פון די מוסקולען אין גאַנצען קערפּער פירט, נאַטירליך, צו אַ גראַדענווייזער אָפּשוואַכונג פון קערפּער.

אויף די פלעצער וואו די מוסקולען זיינען צוגעטשעפּעט צו די ביינער, און אַרום די שלעסער, זיינען דאָ „ליגאַמענטס" און „טענדאָנס". דאָס זיינען זייער שטאַרקע, אָבער ווייכע און בייגזאַמע געוועבען. אויף דער עלטער ווערען זיי איינגע-צוויגען, שטייף און האַרט.

די ביינער. — ביינער באַשטעהען פון אָרגאַנישען מאַ-טעריאַל און פון מינעראַלע זאַלצען צווישען וועלכע קאַלך פאַר-נעמט דעם הויפּט-פּלאַץ. אויף דער עלטער פאַרלירען די ביי-נער דעם גרעסטען טייל פון זייער אָרגאַנישען מאַטעריאַל. זיי ווערען דאַרום דינער, מער ענליכער צו אַ „ספּאָנדזש",—(שוואָם) און ברעכבאַר. אין דעם ביין פון דעם אונטערשטען טייל פון פנים (מאָרדע) קומען פאָר ענליכע ענדערונגען, די ציין פאַלען דאַרום אַרויס. די פלעצער פון וואַנען די ציין זיינען אַרויס-

געוואָקסען, ווערען איינגעזאַפּט, די ביינער פון פנים ווערען קלענער.

ענדערונגען קומען אויך פאָר אין רוקען זייל. די „קאַרטי-לעדזש" (ווייך-ביינדעל) צווישען יעדע פּאָר רוקען ביינער (ווער-טעברי) ווערט פלאַכער, דינער, האַרטער. דאָס מאַכט דעם רוקען זייל קירצער און וויינעיגער בייגזאַם. דערפאַר זעהט אויס אַן עלטערער מענש קלענער ווי ער איז אַמאָל געווען און זיין רוקען ווערט שטייפער.

ענדערונגען קומען אויך פאָר אין די „קאַרטילעדזש", אָדער ווייך ביינדעל, אין אַלע שלעסער (דזשאָינטס). זיי ווערען פאַר-האַרטעוועט, די „סיינאָוויאל" פליסיגקייט וואָס „לובריקירט" די „דזשאָינטס" ווערט וועניגער און טרוקענער, די שלעסער (דזשאָינטס) ווערען פאַרקאַלכט, שטייפער, וועניגער בייגזאַם.

מאָגען און קישקעס. — די מוסקולען אין די ווענט פון מאָגען און קישקעס ווערען איינגעדאַרט, דינער, וועניגער פע-היג אָנצוהאַלטען די „פעריסטאַלטישע" כוואַליעס וואָס שטופען די שפּייז דורך די קישקעס. די דריזען וואָס שאַפען די פאַרדיי-אונגס זאַפטען אַטראָפּירען טיילוויז און קאָנען נים שאַפען אַזוי פיל פון זייערע זאַפטען ווי נויטיג. דאָס פאַרקלענערט די פעהיגקייט פון דעם מענשען צו פאַרדייען זיין שפּייז.

די נירען, לעבער מילץ און פּענקריעז ווערען אויך פאַרענ-דערט. עס ווערען נים געשאַפען גענוג נייע אַקטיווע צעלען צו פאַרנעמען דעם פּלאַץ פון די וואָס ווערען צושטערט יעדען טאָג. אַנשטאַט אַקטיווע צעלען ווערען געשאַפען אַנדערע נים אַקטיווע בינדענס-געוועבען (קאָנעקטיוו טישו). די דאָזיגע אָר-גאַנען ווערען דאַרום קלענער, געדיכטער, האַרטער און וועניגער אַקטיוו, וועניגער פעהיג צו טאָן זייער אַרבייט.

אויגען און אויערען. — די „לענז" אין פראָנט פון יעדען אויג ווערט געדיכטער און וועניגער דורכזיכטיג. די מוסקולען וואָס באַוועגען די אויגען ווערען שוואַכער. אַטראָפּישע ענדע-רונגען קומען אויך פאָר אין די אויערען און אין די אויערען קאַנאַלען און דער מענש הערט שוואַכער.

בלוט. — די בלוט רעהרען ווערען לאַנגזאַם פאַרהאַרטעווערט. די מוקולען אין די ווענט פון די אַרטעריען „אַטראָפירען", טריקענען איין און מינעראַלען, ספּעציעל קאַלך, ווערען אָפּגעזעצט אין פאַרשיידענע טיילען פון די אַרטערישע בלוט-רעהרען.

דער בלוט-שאַפענדער מעכאַניזם אין קערפּער, ווערט ביםלעכווייז שוואַכער און קאָן ניט אַזוי גרינג שאַפען די פילע ביליאָנען נייע צעלען יעדען טאָג צו פאַרנעמען דעם פּלאַץ פון די וואָס ווערען צושטערט.

אַטראָפישע און דעגענערירענדע פּראָצעסען קומען אויך פאָר אין מאַרך. דער מאַרך פאַרלירט אַ טייל פון זיין פעטס. ער ווערט קלענער, געדיכטער, פאַרהאַרטעווערט.

אָט די אַלע ענדערונגען וואָס קומען פאָר אין דעם קערפער בעת ער ווערט אַלט, אַנטוויקלען זיך זייער לאַנגזאַם. זיי זיינען ניט קיין סמנים פון קראַנקהייטען, נאָר זיי שטעלען מיט זיך פאָר דעם נאָרמאַלען „געזונטען" צושטאַנד פון אַ מענשען אין דער פעריאָדע פון אַלטקייט. ווען אַזאַ מענש ווערט קראַנק איז אים שווערער צו קורירען ווי אַ יונגען מענשען, דערפאַר, וואָס צוליב די באַשריבענע ענדערונגען אין די פאַרשיידענע טיילען פון זיין קערפער, איז ער ניט אַזוי פעהיג צו באַקעמפען קראַנקהייטען. ווען אַזאַ מענש ערהאַלט זיך פון אַ קראַנקהייט, קערט ער זיך צוריק אום, ניט צו דעם געזונד-צושטאַנד ווי ער איז אַמאָל געווען, נאָר צו דעם אָפּגעשוואַכטען צושטאַנד אין וועלכער אַן עלטערער קערפער געפינט זיך.

איך באַטאָן דאָס דאָ דערפאַר ווייל אַ סך עלטערע מענשען באַטראַכטען די דאָזיגע ענדערונגען אין זייער קערפער אַלס קראַנקהייטען פאַר וועלכע זיי זוכען רפואות. ווערענד אין דער אמת'ן זיינען זיי נאָרמאַלע ערשיינונגען וואָס קומען אַלס אַ רעזולטאַט פון די נאַטירליכע ענדערונגען אין קערפער.

ווען עס הויבט זיך אָן ווייזען סמנים פון קומענדען עלטער

אין לעצטען קאַפּיטעל האָב איך דערקלערט וואָס פאַר אַ וויכטיגע פיזישע (אָרגאַנישע) ענדערונגען עס קומען פאָר אין אַ מענשען ווען ער ווערט אַלט. די דאָזיגע ענדערונגען קומען ניט פּלוצלינג און ניט אַלע מיט אַמאָל. זיי אַנטוויקלען זיך לאַנגזאַם, אין פאַרלויף פון אַ סך יאָרען.

אין פאַרלויף פון די דאָזיגע יאָרען, בעת די עלטער קוואַרטירט זיך איין און פאַרשפּרייט זיך אין קערפּער קאָן מען באַמערקען געוויסע סמנים דורך וועלכע די ענדערונגען אין קערפּער לאָזען פון זיך הערען.

אַלס אַ כלל צייגען די דאָזיגע סמנים אָן דריי זאַכען: (1) אויף אַ פאַרקלענערטער אַקטיוויטעט פון געוויסע אָרגאַנען, אָדער (2) אויף אַ געענדערטער טעטיגקייט, (אַנדערש ווי עס איז פריער געווען), אָדער (3) אַ פאַרקלענערונג אָדער אַ פאַרלוסט אין דער האַרמאָנישער צוזאַמענאַרבייט פון געוויסע אָרגאַנען.

ווייטזיכטיגקייט. — ווען אַ מענש דערגרייכט די פופציגער יאָרען הויבט ער אָן, געוועהנליך, ליידען פון ווייטזיכטיגקייט. פון ווייטען זעט ער גאַנץ גוט אָבער פון נאָענטען, צו לייענען אָדער צו אַרבייטען, זעט ער ניט גוט און ער דאַרף אָנטאָן ברילען.

דאָס איז דערפאַר וואָס די לענזען פון זיינע אויגען ווערען טיילווייז פאַרהאַרטעוועט, און זיי קאָנען זיך ניט איינציען גענוג ווען ער קוקט אויף אַ נאָענטען געגענשטאַנד. עטוואָס שפּעטער דאַרף דער מענש האָבען אויגען גלעזער אויך פאַר ווייטזיכטיגקייט.

הערצן. — געוועגליך הויבען אָן מענשען הערצן וועניגער ווען זיי זיינען אַרום זעכציג יאָר אָדער עלטער. אַפילו ווען זיי ליידען ניט פון קיין שום קראַנקהייט אין זייערע אויערן, זיינען אָבער די נאָרמאַלע ענדערונגען גענוג צו פאַרקלענערן גראַדענווייז די קראַפט פון הערצן. עס איז דאַרום אַ נאַטירליכע ערשיינונג דאָס אויף די עלטערע יאָרען זאָל אַ מענש זיין טיילווייז טויבליך.

טעם און שמעקען. — אונזער גערוך, אָדער געפיל פון שמעקען, קריגען מיר דורך די „אלפעקטאָרי" נערוועז. דאָס איז אַ נעץ פון דינינקע נערוועז וואָס געהען פון מאַרך דורך קליינינקע עפענונגען אין דער אויבערשטער טייל פון נאָז. ווען „אטראָפישע" ענדערונגען קומען פאָר אין דער שליים הויט פון נאָז ווערען אויך די דאָזיגע נערוועז באַרירט און דער געפיל פון שמעקען ווערט פאַרקלענערט.

ווען דאָס פאַסירט פאַרלירען מיר טיילווייז די שאַרפקייט פון טעם. ווייל דער טעם איז, צו אַ גרויסען גראַד אָפהייניג אין אונזער געפיל פון שמעקען. איר קאָנט זיך אָן דעם זעהר גרינג איבערצייגען ווען איר זאָלט צוהאַלטען (פאַרשטעלען) די נאָז, פאַרמאַכען די אויגען און פרובירען באַשטימען דעם טעם פון פאַרשיידענע שפייזען. אָן עפעל און אַ רויהע קאַרטאָפעל, צום ביישפיל, וועלען האָבען דעם זעלבען טעם.

אָטעמען. — אויף דער עלטער נעמען די לונגען אויף וועניגער לופט ביי יעדען איינאָטעמען. דאָס אָטעמען קומט דאַרום אָן אַביסעל שווערער, דאָס בלוט קריגט ניט, דורך די לונגען, די נויטיגע מאָס „אָקסידזשען" (זויער-שטאָף) וואָס עס דאַרף צופירען צו אַלע קערפער טיילען און עס ווערט ניט פטור פון אַ געניגענדער מאָס „קאַרבאָניק עסיד גאַז", וואָס עס זאַמעלט אָן אַלס אָפפאַל-מאַטעריאַל פון קערפער. דערפאַר ליידט אַן עלטערער מענש פון אַ קורצען אָטעם.

האַרץ און בלוט רערען. — דורך דעם וואָס די בלוט רערען (אַרטעריען) ווערען אָן, טיילווייז, זייער עלאַסטישקייט, מוז דאָס האַרץ אַרבייטען שווערער צו קאָנען פּאָמפּען גענוג בלוט

דורכ'ן קערפער. דער בלוט-דרוק שטייגט דאָרום, און דאָס הארץ ווערט פאַרגרעסערט, אויסגעצויגען.

מיט דעם אלעמען ווערט וואָס אמאָל שווערער אָנצוהאַלטען א געזונטע בלוט צירקולאַציע דורך די וויטסטע בלוט-רערען, פון די הענט און פיס. ניט נאָר ווערען די אַרטערישע רערען אין אַזאַ פאַל שוואַכער, נאָר אויך די וועינס, דורך וועלכע דאָס בלוט שטראָמט צוריק צום הארץ ווערען באַשעדיגט — אויס-געצויגען. דער רעזולטאַט איז דאָס די בלוט צירקולאַציע, ספּע-ציעל אין די פיס ווערט א ניט גענוגענדע, די פיס ווערען ניט גענוג געשפּייזט מיט בלוט, און אין פאַל פון א וואונד אָדער אַן אינפעקציע קאָנען זיי זיך ניט גענוג ווערען געגען די מיקראָבישע שונאים. דאָס איז איינע פון די הויפּט-אורזאַכען וואָרום עלטערע מענשען ליידען פון גענגרין.

די נירען. — די נירען זיינען די רייניגער פון קערפער. דורך די ווענט פון די בלוט-רערען און די נירען ווערען אַרויס-גענומען די מערסטע שעדליכע שטאָפען וואָס געפינען זיך אינ'ם בלוט. אויף דער עלטער ווערען די דאָזיגע בלוט-רערען טייל-ווייז פאַרהאַרטעוועט. זיי קאָנען דאָרום ניט, ווי עס באַדאַרף צו זיין, רייניגען דאָס בלוט וואָס שטראָמט דורך זיי. א סך אונריינע שטאָפען פאַרבלייבען אינ'ם בלוט.

אין א פאַרזוך פטור צו ווערען פון די דאָזיגע שטאָפען ווערט די מאָס אורין שטאַרק פאַרגרעסערט. דאָס, און דער פאַקט וואָס די פּראָסטאַטע דריזע, ביי מענער, ווערט, אין דער צייט פון לעבען, פאַרגרעסערט און עס שטערט דעם אָפּגע-שוואַכטען און צוזויגענעם אורין זאַק זיך פולשטענדיג אויס-ליידיגען, איז פאַראַנטוואָרטליך פאַר'ן צו אָפטען אורין לאָזען ביי עלטערע מענשען.

פאַרשטאָפּונג. — איך האָב שוין אין פריערדיגען קאַפּיטעל דערקלערט דאָס אויף דער עלטער „אַטראָפירען", ווערען אויס-געדאַרט און אָפּגעשוואַכט, די מוסקול-פעדים פון מאָגען און די קישקעס. די דריזען וואָס שאַפען די פאַרדייאונגס-זאַפטען ווע-

רען אויך אָפּגעשוואַכט. דער מענש פאַרלירט דאַרום דעם אַפּעטיט. ער עסט ווייניגער און פאַרלירט געוויכט.

דערפאַר וואָס די מוסקול־פעדים אין דער דיקער קישקע ווערען אויסגעדאַרט (אַטראָפירט) ווערט די קישקע אויסגע־צויגען, צושפּאַרט פונ'ם אָנגעזאַמעלטען אָפּפאַל מאַטעריאַל, און דער מענש פילט ניט קיין דראַנג צו האָבען שטולגאַנג. די אָפּ־געשוואַכטע צוצויגענע מוסקולען פון די קישקעס זיינען אויך ניט בכוח אַרויסצושטופּען דעם אָנגעזאַמעלטען מאַטעריאַל, דאָס פירט נאָך צו אַ גרעסערער אָנזאַמלונג פון אָפּפאַל מאַטעריאַל, צו אַ גרעסערער צושפּאַרונג און אָפּשוואַכונג פון די קישקעס און צו מער איינגע'עקשנ'טע פאַרשטאָפּונג. דערפאַר ליידען די מערסטע עלטערע מענשען פון פאַרשטאָפּונג.

נערוועזיטעט. — דאָס ציטערניש פון די הענט ביי עלטערע מענשען, די אונזיכערהייט און שלעכטע קאָ־אָרדינירונג פון די באַוועגונגען פון די גלידער. דער שוואַכערער זכרון און אפילו די ענדערונגען אין זייער גייסטיגען צושטאַנד (וועגען וועלכע איך וועל רעדען אין אַ שפּעטערען קאַפּיטעל) זיינען אַ פאָלגע פון די ענדערונגען אין נערווען־סיסטעם. די נערווען און דער מאַרך פאַרלירען טיילווייז זייער פעטס, ווערען איינגעטריקענט, קלענער. דערצו ווערט די בלוט צירקולאַציע צו די נערווען פאַרקלענערט און זיי קריגען ווייניגער נאַרונג.

דאָס פירט ניט נאָר צו אַ שוואַכקייט אינגאַנצען קערפּער, נאָר אויך צו אַן ענדערונג אין די געפילען.

עלטערע מענשען פילען זיך שטענדיג קאַלט. דאָס איז דערפאַר וואָס דער בלוט־שטראָם דורך דער הויט ווערט פאַר־קלענערט. צוליב די ענדערונגען וואָס קומען פאָר אין דער הויט פון אַן עלטערען מענשען פילט ער צו קאַלט אין ווינטער צייט און צו היים אין זומער צייט, ווייל זיין הויט קאָן ניט אַזוי גרינג רעגולירען די קערפּערליכע היץ.

איך וויל נאָך אַמאָל באַטאָנען אַז דאָס איז דער נאָרמאַלער צושטאַנד אין אַן עלטערען מענשען. די אַלע אויסגערעכענטע ענדערונגען אין זיין קערפּער און די סמנים וואָס קומען אַלס אַ

רעזולטאַט פון די דאָזיגע ענדערונגען זיינען אַ נאַטירליכער רע־זולטאַט פון אַלט-ווערען.

אַ מענש וואָס געפינט זיך אין אַזאַ צושטאַנד איז ניט קראַנק. ער ווערט פאַררעכענט פאַר אַ געזונטען אַלטען מענשען.

אָבער יעדער וואָס נעמט דאָס אין אַנבעטראַכט קאָן פאַר־שטעהן דאָס אַ מענשען׳ס קערפּער אין אַזאַ צושטאַנד איז גאַנץ אַנדערש ווי דער קערפּער פון אַ יונגען געזונטען מענשען. ער רעאַגירט אַנדערש אויף אַרומיגע אומשטענדען, ער ווערט באַ־ווירקט אַנדערש פון פאַרשיידענע קראַנקהייטען און ער דאַרף באַהאַנדעלט ווערען אַנדערש ווי עס ווערען באַהאַנדעלט יונגע, געזונטע, אָדער מיטעל-יעריגע מענשען.

וואָס פירט צו דעם אַז מענשען זאָלען האָבען קורצע יאָרען

יעדער מענש וויל לעבען לאַנג. אַפּילו די, פאַר וועמען דאָס לעבען איז ווי אַ שווערער יאָך, די, פאַר וועמען דאָס לעבען שיינט צו האָבען נאָר פליכטען און ליידען און זעהר ווייניג געַנוס און פרייד, אַפּילו די זוכען אויך מיט אַלע מעגליכע מיטלען זיך אָנהאַלטען אין לעבען אַזוי לאַנג ווי נאָר מעגליך.

מאַנכע עלטערע מענשען רעדען אַפּילו פון זייער בערייט-וויליגקייט צו שטאַרבען צו יעדער צייט. אָבער אַזוי גיך ווי זיי ווערען ניט געזונד און די מעגליכקייט פון שטאַרבען ער-שיינט פאַר זיי, לויפען זיי איין וועלטען, לויפען פון איין דאָק-טאָר צום אַנדערען, זוכענדיג מיטלען ווי צו ווערען געזונד.

יעדע לעבעדיגע באַשעפעניש באַזיצט אָט דעם אינסטינקט פון וועלען לעבען, אַפּילו אונטער די ערגסטע אומשטענדען.

עס לוינט זיך דאַרום צו באַקענען מיט די אורזאַכען וואָס פאַרקירצען אונז די יאָרען, כדי מיר זאָלען קאָנען ווען עס איז נאָך דאָ צייט פאַר דעם, זיי אויסצומיידען, פאַריכטען, ענדערען.

י ר ו ש ה

איבער איינער פון די הויפּט-אורזאַכען וואָס באַשטימט די לענג פון אונזער לעבען האָבען מיר, ליידער, קיין איינפלוס ניט. דער דאָזיגער פאַקטאָר איז ירושה.

פונקט ווי מענשען ירשנ׳ען פון זייערע עלטערען דעם קאָ-ליר פון זייערע אויגען און האָר, דאָס אויסזען פון זייער פּנים און די פאָרמע פון זייער קערפּער אַזוי ירשנ׳ען זיי אויך געוויסע אַנדערע אַנאַטאָמישע אייגענשאַפטען וואָס מאַכען זיי מער אָדער

ווענינער עמפּפינדליך צו געוויסע לעבען-פּאַרקירצענדע קראַנק-הייטען.

אויב איינעמס עלטערען האָבען געלעבט לאַנג, לאָמיר זאָגען, אכציג יאָר אָדער מער, זיינען זיינע אייגענע אויסזיכטען צו דערגרייכען אַ הויכען עלטער גאַנץ גוטע. (נאַטירליך אויב ער מיידט אויס עקסידענטען און ערנסטע קראַנקהייטען). פּאַרקערט ווידער, אויב איינעמס עלטערען זיינען געשטאָרבען יונגערהייד, אָדער אויב איינער שטאַמט פון אַ פאַמיליע אין וועלכער עס זיינען דאָ זייער ווייניג לאַנג-לעבענדע מיטגלידער, זיינען די אויסזיכטען פון אזא מענשען צו לעבען לאַנג ניט קיין גאַנץ גוטע.

דער ירושה-פּאַקטאָר גייט ניט אַלע מאָל איבער דירעקט פון עלטערען צו זייערע קינדער. מאַנכעס מאָל גייט עס איבער פון אַנדערע מיטגלידער פון דער פאַמיליע. צום ביישפּיל „היי-מאָפיליע", אַ קראַנקהייט אין וועלכער די אָנגעגריפענע פאַר-בלוטען אָפטמאָל צום טויט פון דער קלענסטער וואונד, גרייפט אָן נאָר די מענליכע מיטגלידער פון אַ פאַמיליע, דעם ירושה פאַקטאָר טראָגען אָבער אין זיך די ווייבליכע מיטגלידער. אַ פרוי ירשנ'ט די דאָזיגע קראַנקהייט פון אירע עלטערען, און, אליין ניט ליידענדיג פון דעם גיט זי עס איבער צו אירע זין. די צוקער קראַנקהייט איז אַן אַנדער ביישפּיל פון אַ חולאת וואָס מען ירשנ'ט פון אַנדערע מיטגלידער פון דער משפחה, ניט דוקא פון די אייגענע עלטערען.

אַלס אַ כלל, קאָן מען זאָגען, אַז די וועלכע שטאַמען פון אַ משפחה אין וועלכע די מענשען לעבען לאַנג, ספּעציעל אויב ביידע עלטערען האָבען געלעבט לאַנג זיינען זייערע אויסזיכטען אויף אַ הויכער עלטער גאַנץ גוטע.

אומגעבונג

די אומגעבונג אין וועלכע אַ מענש לעבט האָט אַ גרויסען איינפלוס אויף זיין געזונד און אויף דער לענג פון זיין לעבען. די שטענדיגע יאָגעניש, די שווערע אַרבייט, די זאָרג, די

פיין, די קראַנקייטען צו וועלכער אַ מענש איז אויסגעזעצט, זיי זיינען אַלע וויכטיגע פאַקטאָרען אין פאַרקירצען דעם מענ־שענ׳ס יאָרען. ווען אַ מענש איז נאָך יונג, ווען זיין קערפּער איז נאָך שטאַרק קאָן ער נאָך, ווי עס איז, אויסהאַלטען דעם שטורם און דראַנג פון טאָג־טעגליכען קאַמף פאַר זיין עקזיס־טענץ. אָבער ווען אַ מענש טרעט אַריבער די שוועל פון די פופציגער יאָרען, ווען ער גרייכט שוין די זעכציגער, ווען ער דערפילט שוין ווי די עלטער רוקט זיך אויף אים, ווערט דער עקזיסטענץ קאַמף פאַר זיין עקזיסטענץ שווערער, און ער דערפילט וואָס אַמאָל מער און מער דעם יאָך פון די אומשטענ־דען אין וועלכע ער איז געצוואונגען צו לעבען.

קראַנקהייטען וועלכע דער מענש האָט דורכגעמאַכט אין פאַרלויף פון זיין לעבען האָבען, אין די מערסטע פאַלען, לייכט אָדער ערנסט, באַשעדיגט זיין האַרץ, זיינע בלוט־רערען און זיינע נירען. אויב אַזאַ מענש לעבט אין אַ וואַרעמען אָדער אַ מיטעלמעסיגען קלימאַט איז אים פיל גרינגער זיך צוצופּאַסען צו דער אומגעבונג, אָבער אויב אַזאַ מענש איז געצוואונגען צו לעבען אין די געגענדען וואו די סעזאָנען פון יאָר אונטער־שיידען זיך שטאַרק, וואו זומער איז שטאַרק הייס און ווינטער איז שטאַרק קאַלט, פילט זיין קערפּער מער און שטאַרקער די אָנשטריינגונגען און ער ווערט גיכער אויסגעמאַטערט.

די קראַנקהייטען וועלכע אַ מענש מאַכט דורך אין פאַרלויף פון זיין לעבען ווירקען ניט מיט אַ גלייכער מאָס אויף אַלע זיינע וויכטיגע אָרגאַנען. אין מאַנכע פאַלען ווערט דאָס האַרץ מער באַשעדיגט, אין אַנדערע ליידען די נירען מער. אין געוויסע קראַנקהייטען ווערען די אינערליכע דריזען ערשעפּט און אין אַנדערע ווערט דער בלוט־שאַפענדער מעכאַניזם שטאַרק אָנגע־גריפען. ווען די אונגינסטיגע אומשטענדען מאַכען דאָס לעבען פונ׳ם עלטערען מענשען שווערער און פירען צו אַ פריצייטיגער ערשעפּונג און צוזאַמענברוך, ליידען צוערשט און אַם מערסטען, די באַשעדיגטע לעבענס־וויכטיג אָרגאַנען. דערפאַר זעען מיר דאָס ביי מאַנכע מענשען ווערט דאָס לעבען פאַרקירצט פון

האַרץ קראַנקהייט, ביי אַנדערע פון אַפּאָפּלעקציע (אַ צו הויכען בלוט־דרוק) נירען קראַנקהייט, בלוט־קראַנקהייטען, א. ז. וו.

זאָרג

די זאָרג און אונזיכערקייט פאַר דער צוקונפט, די מורא פאַר הילפלאָזיגקייט אויף די עלטערע יאָרען, און דאָס זוכען זיך צו באַזאָרגען אויף דער עלטער פאַרהיט אַ סך מענשען פון ווערען אַלט, ווייל עס פאַרקירצט זיי די יאָרען.

גרינדליכע אונטערזוכונגען האָבען באַוויזען דאָס פּענסיאָנערען, די וואָס האָבען אַ געזיכערטע איינקונפט אויף דער עלטער, לעבען פיל לייגגער ווי די וואָס האָבען עס ניט. צווישען קריגס־וועטעראַנען וועלכע קריגען אַ פּענסיע פון דער רעגירונג, צווישען די וועלכע קריגען „עניואיטים", (יערליכען, גאַראַנטירטען איינקונפט פון אינשורענס) און אַפילו צווישען די וואָס געפינען זיך אין היימען פאַר אַלטע לייט (אַלד איידזש האָומס) לעבען די אַלטעטשקע לייגגער ווי מענשען פון זייער עלטער וועלכע זיינען עקאָנאָמיש ניט פאַרזיכערט.

די מורא פאַר עקאָנאָמישער אונזיכערהייט, די שלאָפלאָזע נעכט וואָס אַזעלכע מענשען פאַרברענגען אין זוכען פּלענער ווי אַזוי אויסצומיידען דעם דלות פירט זייער אָפט צו קראַנקהייטען און צו אַ פאַרקירצונג פון לעבען.

צופיל עסען

עסען צופיל איז אויך איינע פון די אורזאַכען וואָס פאַרקירצען אונזערע יאָרען. ווען אַ מענש דערגרייכט זיינע מיטעלע יאָרען נויטיגט זיך זיין קערפּער אין ווייניגער שפּייז ווי פריער. די מערסטע מענשען האָבען אָבער אין דער צייט אַנטוויקעלט ביי זיך אַ געשמאַק און אַ פאַרלאַנג פאַר שפּייז. זיי עסען ניט כדי צו זיין געזונט, נאָר פשוט ווייל זיי האָבען הנאה פון'ם עסען. זיי עסען צופיל און ווערען פעט.

עסען צופיל פירט, אין אַ סך פאַלען צו דער אַנטוויקלונג

פון צוקער קראַנקהייט. ספּעציעל איז דאָס אמת אין די פאַלען אין וועלכע די מענשען האָבען גע'ירשנ'ט אַ נייגונג צו דייעביטיז.

זיין פעט פאַרערגערט די לאַגע פון די וועלכע ליידען פון „אַרטרייטיס" (קראַנקהייטען אין זייערע 'דזשאָינטס', שלע־סער). די באַשעדיגטע 'דזשאָינטס' קאָנען ניט טראָגען אויף זיך אַ צו שווערען קערפּער און זיי ווערען נאָך מער באַשעדיגט.

אַ צו הויכער בלוט־דרוק קאָן זייער אָפט פאַרקלענערט ווערען, ווען דער צו פעטער מענש וועלכער ליידט דערפון פאַר־לירט געוויכט. פאַר קראַנקע נירען איז אַ פאַרלוסט פון געוויכט אַ גרויסע הילף און יעדער קאָן גרינג פאַרשטען אַז פאַר אַן אויס־געמאַטערטע האַרץ איז צופיל געוויכט זייער שעדליך.

צופיל עסען און ווערען פעט איז דאַרום אַ וויכטיגער פאַק־טאָר אין פאַרקירצען אונזער לעבען, און פאַר מיטעל יעריגע און עלטערע מענשען איז עס דאַרום זייער וויכטיג ניט צו עסען צופיל.

ר ע ז ו מ ע :

פון די אויסגערעכענטע אורזאַכען וואָס פאַרקירצען אונ־זערע יאָרען האָבען מיר קיין מיטעל ניט ווי צו בעאיינפלוסען דעם ירושה פאַקטאָר, מיר קאָנען זיך ניט אויסקלייבען די על־טערען אָדער די משפחה ביי וועמען מיר זאָלען געבוירען ווערען. מיר קאָנען אָבער יאָ בעאיינפלוסען די מערסטע אַנדערע פאַק־טאָרען.

מיר דאַרפען זוכען אויסצומיידען ווי וויט נאָר מעגליך, אַלערליי קראַנקהייטען, און אויב מיר ווערען קראַנק דאַרפען מיר אָננעמען אַלע נויטיגע מיטלען אויסצומיידען קאָמפּליקאַ־ציעס. דאָס מאַכען זיך ניט וויסענדיג פון, אָדער דאָס פאַר־נאַכלעסיגען, „לייכטע" קראַנקהייטען אָדער דאָס זוכען אַליין צו באַהאַנדלען מיט באַבסקע רפואות, לויט די עצות פון גוטע פריינד, רופט זיך שטאַרק אָפּ אויף דער עלטער, ווען עס איז מער ניט מעגליך צו פאַרריכטען דעם שאָדען.

מיר טאָרען ניט עסען צופיל, מיר דאַרפען אין זינען האָבען

אַז אונזער קערפּער מאַשינערי איז געמאַכט ניט פון אייזען, און מיר טאָרען זיי ניט צופיל מיסברויכען. מיר דאַרפען פון צייט צו צייט לאָזען רעווידירען אונזער מאַשינערי פון אַ קאָמפּעטענטען דאָקטאָר, און פאַרריכטען יעדען פעלער, ווי קליין ער זאָל ניט זיין, וואָס דער דאָקטאָר געפינט אין אונז.

רו און זון־שיין זיינען זייער וויכטיגע, נוצליכע און ביליגע מיטלען וועלכע העלפען אונזער קערפּער אויפהאַלטען זיין לעבענס־פעהיגקייט. זאָרג, דאגות, צאָרן, אַנגסט, קנאה, האַס, און דאָס שטענדיגע יאָגעניש כדי צו באַזאָרגען זיך אויף שפּעטער זיינען צווישען די ערנסטע אורזאַכען וואָס דערגעהען און פאַרקירצען אונז די יאָרען. אויסמיידען די דאָזיגע שעדליכע געוואוינהייטען איז אַ גוטער וועג ווי צו פאַרלענגערען דאָס לעבען און געניסען אַ געזונטען עלטער.

ווי אַזוי מ׳קען ווירקען אַז די עלטער זאָל זיך ניט אָנרוקען

מענשען ווערען ניט אַלט פּלוצלינג מיט אַמאָל. די עלטער פאַר׳גנב׳עט זיך אין זייער קערפּער אַזוי שטיל, און פאַרשפּרייט איר אָפּשוואַכענדען איינפלוס און אירע קראַנקהייטען אַזוי לאַנגזאַם דאָס דער מענש אַליין פילט דאָס ניט אין אָנהויב, און ווייסט גאָר ניט פון דעם גאַסט וועלכער האָט זיך אין זיין קערפּער אַריינגעקליבען. ווען ער דערפילט עס שוין יאָ, איז די עלטער שוין גוט איינגעוואָרצעלט ביי אים און די קראַנקהייטען וואָס באַגלייטען די עלטער, זיינען שוין היבש אַנטוויקעלט אין זיין קערפּער.

נאָר דורך פּעריאָדישע אונטערזוכונגען בעת דער מענש איז נאָך יונג, געזונד און ביי אַלע זיינע כחות קען מען האָפען צו דערקענען דאָס אָנקומען פונ׳ם שונא באַצייטענס און פאַרהיטען דעם מענשענ׳ס קערפּער פון אַלטקייט׳ס שעדליכען איינפלוס אַזוי לאַנג ווי מעגליך.

כראָנישע קראַנקהייטען:

ירושה, ווי מיר האָבען שוין געזען, שפּילט אַ זייער באַדייטענדע, אויב ניט די הויפּט-ראָלע אין דער פּריצייטיגער אַנטוויקלונג פון אַלטער-קראַנקהייטען. אויב איינעמס עלטערן האָבען געליטען פון האַרץ-קראַנקהייטען, נירען קראַנקהייטען אָדער אַ צו הויכען בלוט-דרוק, איז ער אַליין גענייגט צו ליידען פון איינער פון די כראָניש-דעגענערירענדע קראַנקהייטען, און מיטלען דאַרפען אָנגעווענדעט ווערען באַצייטענס עם צו פאַרהיטען. אויב אַזאַ מענש ליידט פון אירגענד וועלכער אינפעקציע, פון

קראַנקע צייַן, טאָנסילס, א. ז. וו. דאַרף עס קורירט ווערען. אויב זייַן בלוט ענטהאַלט צופיל „קאָלעסטעראָל" דאַרף מען באַשרייַ־ קען די מאָס פעטס אין זייַן דיעטא. אויב ער אַרבייַט צו שווער, רוט ניט גענוג, זאָרגט זיך צופיל, רויכערט צופיל, אָדער טרינקט „שאַרפע געטראַנקען" דאַרף מען דאָס רעגולירען צו פאַרהיטען דעם שאָדען וואָס אַזאַ אויפפירונג ברענגט צום האַרץ, די נירען אָדער די בלוט רערען.

אויב אַ מענש קומט פון אַ פאַמיליע אין וועלכער עס געפינען זיך צוקער קראַנקע, דאַרף ער באַצייַטענס אָנהויבען צו זייַן פאָרזיכטיג מיט זייַן דיעטא, אויסמייַדען צו געווינען צופיל געוויכט, און אין אַ סך פאַלען קען ער זיך אויסהיטען פון קריגען די צוקער־קראַנקהייט.

אויב אַ מענש איז שמאָל געבויט, לייַדעט פון כראָנישע אומפאַרדייאונג און קומט פון עלטערען וועלכע האָבען געליטען פון אונאָרדענונגען אין זייער פאַרדייאונגס־סיסטעם, האָט ער גוטע אויסזיכטען דאָס בייַ אים זאָל מיט דער צייַט זיך אַנטוויקלען אַ מאָגען־„אָלסער", (וואונד) אָדער אַן אַנדער אָרגאַנישע אונאָרדנונג אין מאָגען אָדער אין די קישקעס. ווען אַזאַ מענש ווערט באַצייַטענס אונטערזוכט און זייַנע געוואוינהייטען, זייַן עסען און זייַן אַרבייַט ווערען רעגולירט, קען ער זיך אין די מערסטע פאַלען, אויסהיטען פון דער „באַשערטער" קראַנקהייט.

דאָס זעלבע איז מיט אַלע אַנדערע, אַזוי גערופענע, גע'ירשנ'טע כראָנישע קראַנקהייטען. פון אַלע אונטערזוכונגען וואָס זייַנען ביז איצט געמאַכט געוואָרען, שייַנט עס דאָס דער מענש ירשנ'ט ניט אַ באַשטימטע קראַנקהייט, נאָר אַ נייגונג צו איר. דאָס הייסט אַז זייַן ווידערשטאַנדס־קראַפט צו דער באַשטימטער גרופע כראָניש־דעגענערירענדע קראַנקהייטען איז אַ שוואַכע, און אונטער די זעלבע אומשטענדען קען ער גיכער קריגען די באַטרעפענדע קראַנקהייט ווי אַן אַנדערער וועלכער האָט ניט גע'ירשנ'ט די זעלבע נייגונג. אויב אַזאַ מענש מאַכט אָפט דורך פיזישע אונטערזוכונגען און נעמט אָן די נויטיגע מיטלען דערצו קען ער זיך אויסהיטען, אין די מערסטע פאַלען, דערמיט

וואָס ער קען טיילווייז בעזייטיגען די אורזאַכען וואָס פירען צו דער אַנטוויקלונג פון דער קראַנקהייט.

עס איז ניט מעגליך אָפּצושטעלען דעם גאַנג פון דער צייט און דאָס נאָרמאַלע עלטער ווערען פונ'ם מענשען. אָבער יעדע אונאָרדנונג אין קערפּער, יעדע קראַנקהייט און יעדע אינפעקציע שוואַכט אָפּ דעם קערפּער, פאַרקלענערט זיין ווידערשטאַנדס־קראַפט און מאַכט גרינגער פאַר די צושטערענדע קרעפטען פון אַלטקייט צו באַשעדיגען דעם קערפּער. דערפאַר, אויב איינער וויל אָפּהאַלטען די אַנטוויקלונג פון אַלטקייט אַזוי לאַנג ווי נאָר מעגליך, דאַרף ער באַצייטענס, ווען ער איז נאָך יונג, אָדער מיטעל־יעריג, דורכמאַכען פּעריאָדישע פּיזישע אונטערזוכונגען, פאַרריכטען יעדען, אפילו דעם קלענסטען פעלער, און צופּאַסען דאָס עסען, די אַרבייט און געוואוינהייטען צום געזונד צו־שטאַנד ביים באַטרעפענדען מאָמענט. אויף אַזאַ אופן וועט ער טאָן אַלעס וואָס איז ביים איצטיגען מאָמענט מעגליך צו טאָן צו פערשטאַרקען זיין קערפּער געגען דעם שאָדען וואָס אַלטקייט ברענגט מיט זיך.

אַ זייער גרויסע ראָלע אין דער אַנטוויקלונג פון אַלטקייט האָט דעם מענשענ'ס גייסטיגער צושטאַנד, די פּסיכישע איינ־פלוסען אונטער וועלכע ער געפינט זיך, אָדער נאָך פּשוט'ער געזאָגט, „די ברילען דורך וועלכע ער קוקט אויף דער וועלט".

אַ סך יונגע מענשען קוקען אויס פיל עלטער ווי זייערע יאָרען זיינען, און אַ סך עלטערע מענשען קוקען אויס פיל יינגער ווי זייערע יאָרען.

ווען איר וועט זיך צוקוקען גענויער צו די מענשען וועט איר באַמערקען אַז די וועלכע זעען אויס עלטער ווי זייערע יאָרן זיינען שטענדיג אונצופרידענע, אין כעס, „אָנגעבלאָזענע" אָדער ליידען פון מורא — מורא פאַר זייער אייגענער זיכער־הייט, מורא טאָמער פאַלען זיי צו לאַסט אויף אַנדערע, מורא טאָמער זיינען זיי ניט ווילקאָמען, טאָמער דולדעט מען זיי נאָר, מורא פאַר'ן שאָטען פון אַלטקייט וואָס שטעהט זיי שטענדיג פאַר די אויגען. אַזעלכע מענשען זיינען געווענליך ניט טאָ־

לערהאַנט צו די מיינונגען אָדער האַנדלונגען פון אַנדערע, ספּע־ציעל אינגערע מענשען. זיי זיינען שטענדיג די באַ׳עולה׳טע. וואָס מען טוט פאַר זיי איז ניט גענוג אָדער ניט גוט גענוג. זיי „עסען זיך אַליין אויף לעבעדיגערהייד".

אַזאַ גייסטיגער צושטאַנד פירט צו אַן איבערפּראָדוקציע פון געוויסע דריזען אויספלוסען אין קערפּער, וואָס האָבען אַ שעדליכע ווירקונג אויפ׳ן האַרץ, בלוט רערען, נירען און אַנדערע וויכטיגע אָרגאַנען אין דעם קערפּער.

פאַרקערט ווידער, די וואָס זעען אויס אינגער ווי זייערע יאָרען זיינען, האָבען געוועהנליך אַ שמייכעל אויף זייערע ליפּען, זיינען מער טאָלעראַנט צו זייערע מיט־מענשען און צופרידען מיט זייער אייגענעם שיקזאַל.

גוטמוטיגקייט און אַ שמייכעל זיינען די ביליגסטע און בעסטע מיטלען ווי אַזוי אויסצוזען יונג און פילען בעסער.

איר קענט אַליין מאַכען דעם פאָלגענדען עקספּערימענט: שטעלט זיך פאַר אַ שפּיגעל און ברוגז׳ט זיך אָן. מאַכט אַ לאַנג־אויסגעצויגענעם פּנים און איר וועט זען ווי פיל עלטער אייער פּנים זעט אויס. דאַן צושמייכעלט זיך, און איר וועט אַליין זעהן מיט וויפיל יאָרען אינגער אייער פּנים זעהט אויס. עס איז גלייך ווי דער שמייכעל וואָלט אָפּגעווישט אַ סך יאָרען.

פּונקט אַזאַ גרויסער אונטערשיעד איז עס אויך אין אייער געזונד צושטאַנד אין אַלגעמיין.

עס איז דאַרום זייער וויכטיג פאַר יעדען עלטערען מענשען צו קוקען אויף דער וועלט „דורך ראָזעווע ברילען". פּעריאָדישע פיזישע אונטערזוכונגען, אָפּהיטען דאָס געזונד לויט די פאַר־שריפטען פון דאָקטאָר און זיין טאָלעראַנט צו דער אָרומיגער וועלט און די אָרומיגע מענשען. דאָס זיינען די בעדינגונגען פאַר אָפּהאַלטען די עלטער אַזוי לאַנג ווי מעגליך.

וואָס יעדער מענש דאַרף וויסען וועגען עסען, טרינקען און אַרבייט

ווי איך האָב שוין פריער דערקלערט, דאַרף דעם מענשענ'ס שפּייז צוגעפּאַסט ווערען צום לעבענס-עלטער און צושטאַנד פונ'ם מענשען.

יונגע קינדער נויטיגען זיך אין אַנדערע שפּייזען ווי דער-וואַקסענע מענשען. ספּעציעל אין די ערשטע יאָרען פון זייער לעבען דאַרף די שפּייז צוגעפּאַסט ווערען צו די נויטען און פע-היגקייטען פון די קינדער צו פאַרדייען און פאַרנוצען די שפּייז. דער זעלבער כלל איז אויך גילטיג פאַר'ן עסען און טרינקען פון עלטערע מענשען.

צוליב דער שוואַכקייט פון זייערע מוסקולען און דעם פאַר-לוסט פון ציין ווערט דאָס קייען און פארשלינגען געוועהנליכע האַרטע שפּייזען שווערער. צוליב דער פאַרקלענערטער מאָס פאַרדייאונגס זאַפטען אין מאָגען און אין די קישקעס ווערט דאָס פאַרדייען פון דער שפּייז שווערער. צוליב די אַלגעמיינע ענ-דערונגען פון טעם און גערוך געפילען ווערט דער אַפּעטיט קלענער און אָפט קאַפּריזנע.

עס ווערט דאַרום שווערער פאַר'ן עלטערען מענשען צו עסען אַזעלכע שפּייזען, וועלכע מען דאַרף גוט און גרינדליך צו-קייען און אויב ער עסט יאָ אַזעלכע שפּייזען פאַרשלינגט ער געוועהנליך ניט גענוג צוקייטע שפּייזען און דאָס פירט צו אומ-אָרדנונגען אין זיין מאָגען און קישקעס.

דאָס עסען און טרינקען פאַר אַן עלטערען מענשען דאַרף דאַרום צוגעפּאַסט ווערען צו זיינע באַזונדערע פעהיגקייטען און אויך צו זיינע באַזונדערע נויטען. ווייל אַן עלטערער מענש

נויטיגט זיך ניט אין אַזוי פיל שפּייז ווי אַ יונגער אָדער אַפילו אַ מיטעל-יעריגער מענש.

אַפּעטיט און דער געפיל פון הונגער זיינען ניט קיין גוטע וועג-ווייזער פאַר דער מאָס שפּייז וואָס אַן עלטערער מענש דאַרף פאַרנוצען יעדען טאָג. ביידע קאָנען זיין קאַפּריזנע און קאָנען פאַרפירען דעם מענשען צו עסען צו ווייניג אָדער צופיל, צופיל פון געוויסע שפּייזען און צו ווייניג פון אַנדערע וואָס זיי-נען נויטיג פאַר'ן אויפהאַלטען פון זיין געזונט.

די מאָס שפּייז וואָס אַן עלטערער מענש עסט דאַרף דאַרום צוגעפּאַסט ווערען אין יעדען פאַל באַזונדער צו די אינדיווידו-עלע נויטען פונ'ם מענשען, לויט זיין געוויכט, לויט דעם צי ער אַרבייט אָדער ניט, און לויט זיין פעהיגקייט צו קייען און פאַר-דייען שפּייז. זיין צו פעט איז ניט געזונט. און עסען צופיל איז שעדליך פאַר יעדען מענשען, ספּעציעל פאַר אַן עלטערען.

אויב אַ מענש פילט נאָכ'ן עסען ווי ער איז אָנגעפילט מיט שפּייז, מיינט עס, אַז ער האָט געגעסען צופיל. אויב ער פילט זיך אָנגעפילט נאָכ'ן עסען אירגענד וועלכען שפּייז אַרטיקעל, מיינט עס, אַז עס איז אים שווער צו פאַרדייען די באַטרעפענדע שפּייז. אין אַזעלכע פאַלען ווערט דאָס האַרץ געצוואונגען צו אַרבייטען שווערער און דאָס רופט זיך אָפּ שלעכט אויפ'ן גע-זונט. ווען אַ מענש פילט נאָכ'ן עסען קיין שום אומבאַקוועמ-ליכקייטען מיינט עס, דאָס ער האָט ניט געגעסען צופיל.

די הויפּט שפּייז אַרטיקלען פאַר אַן עלטערען מענשען דאַר-פען באַשטען פון מילך און מילך פּראָדוקטען, ווי קרים און פּו-טער, אייער, פרוכט, וועדזשעטייבעלס, ניט קיין סך פלייש, פיש און ברויט. צוקער-געבעקס אָדער זיסע שפּייזען, און קאָמפּאָטען זיינען ניט אַזוי גוט פאַר עלטערע מענשען. ברויט איז גלייכער צו עסען פון גאַנצע ווייצען קערנער, צוליב די מינעראַלע זאַל-צען און וויטאַמינען וואָס אַזאַ ברויט ענטהאַלט. געריכטען געמאַכט פון „סאָי בעבלאַך" קאָנען אָפטמאָל פאַרנעמען דעם פּלאַץ פון פלייש, ווייל די „סאָי-בעבלאַך" זיינען רייך אין פּראָ-טעין און זיינען גרינגער צו קייען און צו פאַרדייען.

די מאָס פון די פאַרשידענע שפּייזען, ווי שוין פריער געזאָגט, דאַרף באַשטימט ווערען פאַר יעדען עלטערען מענשען באַזונדער, לויט זיין געזונט, זיין געוויכט און לויט זיין טעטיגקייט. אָבער דאָ איז אַ מוסטער פון דריי מאָלצייטען פאַר אַ טאָג עסען:

ברעקפעסט (פרישטיק)

1. פרוכט: עפּעל, רויהע, געקאָכטע אָדער געבאַקטע. אַ גלאָז אָרענדזש-זאַפט אָדער גרעיפּ פרוכט זאַפט אָדער גרעיפּ פרוכט, אָדער קענטעלאָב, אָדער בערים (יאַגדעס).
2. אייער, געקאָכטע אָדער צוגעגרייט אויף איינעם פון די פילע אופנים און וועלכע אייער ווערען סערווירט.
3. גאַנצע ווייצען ברויט, אָדער טאָוסט מיט פּוטער.
4. אַ גלאָז טהע אָדער קאַפע, אָדער מילך.

דינער (מיטאָג)

1. אַ זופּ פון בעבלאַך, קאַרטאָפעל, אַספּאַראַגוס אָדער סעלערי. (עס איז בעסער, אַז די וועדזשעטייבעלס זאָלען זיין צעריבענע).
2. אַ קליין שטיקעל פלייש אָדער עוף, אָדער לעבער, אָדער פיש (געקאָכטע אָדער געבאַקטע).
3. וועדזשעטייבעלס, ווי קאַרטאָפעל, לעטוס, בוראַקעס, יונגע סטרינג בינס (בעבלאַך) סקוואַש, אַספּאַראַגוס, א. אז. וו.
4. אַ דעזוירט (פאַרבייסענס) אַ געבאַקטען עפּעל, עפּעל צימעס, געקאָכטע פלוימען.
4. ברויט אָדער קרעקערס.
5. טהע אָדער קאַפע אָדער מילך.

צווישען דינער און סאַפּער איז גלייכער עפּעס איבערבייסען, ווי אויסטרינקען אַ גלאָז פרוכט-זאַפט אָדער נעמען אַ גלאָז טיי און פאַרבייסען מיט אַ פּאָר קרעקערס.

סאָפּער (נאַכט־מאָלצייט)

1. פּרוכט־זאַפט אָדער טאָמיטאָ־זאַפט.

2. פיש, לעבער, עוף, א. אז. וו. וואָס ער האָט ניט געגעסען ביי טאָג. (צום ביישפּיל: אויב ער האָט געגעסען פיש ביי טאָג מעג ער נעמען פלייש, עוף אָדער לעבער ביינאַכט) אָדער קעז מיט קריעם.

3. א געבאַקטע קאַרטאָפעל, אָדער זיסע קאַרטאָפעל (סוויט פּאָטייטאָ) און גרינע וועדזשעטייבעלס ווי לעטוס.

4. גאַנצע ווייצען ברויט.

5. א גלאָז מילך אָדער טיי.

די דיעטא דאַרף נאַטירליך פאַרגרעסערט אָדער פאַרקלע־נערט ווערען לויט די אינדיווידועלע נויטען פון די מענשען און אויך לויט זייער פאַרצוג צו געוויסע שפּייזען.

וועגען טרינקען

א סך עלטערע מענשען זיינען געוואוינט צו נעמען יעדען טאָג א „קאָפּעטשקע" — א קליין גלעזעלע שנאַפּס. פאַראַן מענשען, וועלכע זיינען אַזוי איינגעוואוינט צו דעם אַז זיי קאָנען ניט עסען אָן דעם. אויב די מענשען זיינען נאָר ניט קראַנק מעגען זיי פאָרזעצען צו טרינקען צו ביסעלאַך. די גייסטיגע ליידען אָדער אַנגסט וואָס אַזעלכע מענשען ליידען ווען מען פאַרווערט זיי צו טרינקען איז אָפטמאָל שעדליכער פאַר זיי ווי דאָס ביסעלע שנאַפּס צו וועלכען זיי זיינען שוין געוואוינט.

דאָס זעלבע קאָן מען זאָגען וועגען טרינקען קאַפע, טיי אָדער וועגען רויכערען טאַבאַק. אויב די מענשען זיינען גע־וואוינט צו דעם, און נוצען עס ניט צופיל איז ניט ראַטזאַם צו ענדערען זייערע געוואוינהייטען.

וואַסער טרינקען איז נויטיג פאַר יעדען מענשען. א סך עלטערע מענשען ליידען פון פאַרשטאָפּונג דערפאַר וואָס זיי טרינקען ניט גענוג וואַסער און זייער שטולגאַנג ווערט צו האַרט. אַפילו אין די פאַלען אין וועלכע מענשען ליידען פון צו

אָפּטען וואַסער לאָזען, אויב זיי ליידען נאָר ניט פון אַ געשווי־לעכין, דאַרפען זיי טרינקען אַ פיר־פינף גלעזער וואַסער יעדען טאָג.

מילך איז אַ גוטער געטראַנק פאַר עלטערע מענשען, אָבער מילך האָט אויך אַ גרויסען שפּייז ווערט. אַ גלאָז מילך האָט אַרום 150 קאלאָרים שפּייז־ווערט, כמעט אַזוי פיל ווי צוויי אונצעס ברויט. די מילך וואָס אַן עלטערער מענש טרינקט, דאַרף דאַרום פאַררעכענט ווערען אַלס אַ טייל פון זיין שפּייז.

די וויכטיגקייט פון רו און שלאָף פאַר׳ן מענשען׳ס געזונט

עסען לאַנגזאַם און זיך אויסרוען נאָך יעדען מאָלצייט איז גוט פאַר אַלע מענשען. ספּעציעל איז עס נויטיג פאַר מענשען אין די עלטערע יאָרען.

עסען גיך, כאַפּען אַ ביס, עסען אַ „סענדוויטש-פּיי-און קאַפע״ אין איילעניש און זיך גלייך נעמען נאָכאַמאָל צו דער אַרבייט איז פאַראַנטוואָרטליך ניט נאָר פאַר אַ סך פאַלען פון אונפאַרדייאונג נאָר אויך פאַר אַ היבשער צאָל אַנדערע מאָגען אונאָרדנונגען. עס פאַרקירצט אונז די יאָרען.

אויב מעגליך איז ראַטזאַם צו רוען אַ האַלב שעה נאָך יעדען עסען. אויב דאָס איז ניט מעגליך איז אַפילו צען מינוט רוען אויך בעסער ווי גאָר ניט. עסען לאַנגזאַם און זיך אָפּרוען אַ ווײַלע נאָכ׳ן עסען, העלפט בעסער צו פאַרדייען און פאַרנוצען די שפּייז וואָס מען עסט.

אויסרוען זיך בייטאָג, אַפילו כאַפּען אַ דרימעל, העלפט אויך בייצוקומען דעם געפיל פון מידקייט וואָס אַ סך מענשען, ספּעציעל עלטערע, פילען בייטאָג אָדער ביינאַכט. די אָנשטריינגונגען פון זייער טעגליכע אַקטיוויטעט קאָן זיין צו שווער פאַר זיי, און אַ פּאָר מינוטען רוען אָדער שלאָפען דערפרישט זיי און מאַכט מעגליך פאַר זיי ווייטער פאָרטצוזעצען זייער טעטיגקייט.

אַ סך מענשען זיינען געוואוינט ווען זיי כאַפּען זיך אויף פון שלאָף, גלייך אַרויסצושפּרינגען פון בעט און זיך נעמען אָנטאָן. דאָס איז שעדליך אַפילו פאַר יונגע מענשען און נאָך מער איז דאָס שעדליך פאַר עלטערע.

ווען אַ מענש שלאָפט אַרבייט זיין האַרץ שוואַכער. די בלוט-צירקולאַציע איז דערום נאָר גענוג צו פּאָמפּען בלוט צו די ניט אַקטיווע אָרגאַנען וועלכע געפינען זיך אַלע אין אַ האָ־ריזאָנטאַלער ליניע. ווען ער שטעלט זיך אויף און איז אַקטיוו, מוז זיין האַרץ אַרבייטען שווערער, צו פּאָמפּען בלוט אַרויף, צום קאָפּ, און צו די מער אַקטיווע אָרגאַנען פון קערפּער.

דער איבערגאַנג פון איין סאָרט אַקטיוויטעט פון האַרץ צו דער אַנדערער, פון אַרבייטען ווייניגער צו אַרבייטען מער, דאַרף צוגען לאַנגזאַם. דאָס פּלוצלונגע אויפכאַפּען זיך און זיך גלייך אויפזעצען אָדער אויפשטעלען און זיך נעמען אָנטאָן די קליידער צווינגט דאָס האַרץ צו גיך אָנצוהויבען אַרבייטען שווע־רער, און דאָס איז שעדליך, ספּעציעל פאַר עלטערע מענשען.

עס איז דערום ראַטזאַם, ווען מען כאַפּט זיך אויף פון שלאָף, צו ליגען, אַ ווײַלע ביז מען ווערט פולשטענדיג וואַך. דאָס גיט דעם האַרץ אַ געלעגענהייט לאַנגזאַם אָנצוהויבען אַר־בייטען שווערער און פּאָמפּען מער בלוט און דער איבערגאַנג איז ניט אַזאַ פּלוצלונגער.

עלטערע מענשען זיינען ווייניגער אַקטיוו, דערפאַר נוי־טיגען זיי זיך אין ווייניגער שלאָף ווי איינגערע מענשען. אַרום זעקס שעה שלאָף אין אַ מעת לעת איז גענוג פאַר די מערסטע פון זיי.

אַ סך עלטערע מענשען באַקלאָגען זיך דאָס זיי ליידען פון שלאָפלאָזיגקייט. און זיי פאַרזיכערען אַז זיי שלאָפען זייער ווייניג אָדער כמעט גאָר ניט.

קוקט מען זיך אָבער צו נעענטער צו זיי, באַמערקט מען איינס פון די צוויי, אָדער זיי שלאָפען אַ סך (דרימלען) דורכ'ן טאָג און דאָס מאַכט זיי ווייניגער שלעפעריג ביינאַכט אָדער זיי געהן שלאָפען זייער פרי, אַרום אַכט—ניין אַזייגער אין אָוונט. און נאָכדעם ווי זיי שלאָפען אָפּ אַ פינף אָדער זעקס שעה כאַפּען זיי זיך אויף „אין מיטען נאַכט” און קאָנען שוין מער ניט שלאָפען, אָדער זיי געדיינקען פּשוט ניט אַז זיי זיינען געשלאָפען.

ביי מאַנכע אַלטע לייט ווערט דער שלאָף געשטערט פון דעם וואָס זיי מוזען אויפשטעהן עטליכע מאָל דורך דער נאַכט צו לאָזען וואַסער. אָבער אַפילו אין די פאַלען שלאָפען די מענשען אויך געוויינליך, דורך כאַפּען אַ עקסטרא דרימעל בייטאָג.

צווישען עלטערע מענשען זיינען דאָ אַ היבשע צאָל וועלכע האָבען זיך איינגעוואוינט צו נעמען אַ שלאָף-מעדיצין. אָן זייער מעדיצין, פאַרזיכערען זיי אייך, קאָנען זיי ניט איינשלאָפען.

אין די מערסטע פאַלען איז דאָס נאָר אַן איינרעדעניש. אין האָספּיטאַלס און אין היימען פאַר אַלטע לייט פּרובירט מען אָפט פאַרביימען אַזעלכע שלאָף מעדיצינען אויף אַ צוקער פּיל אָדער אַביסעל „בייקאַרבאָנעיט״ און די ווירקונג איז פונקט די זעלבע ווי פון דער מעדיצין.

ווערענד עס איז גוט פאַר עלטערע מענשען זיך אויסצורוען נאָך יעדען עסען, אָדער אַפילו כאַפּען אַ דרימעל אויף אַ פּאָר מינוטען, איז עס אָבער ניט ראַטזאַם פאַר זיי זיך איינגעוואוינען צו שלאָפען אַ סך בייטאָג. און אויב אַזאַ מענש שלאָפט דורכשניטליך אַרום זעקס שעה אין אַ מעת לעת, דאַרף ער זיין צופרידען. צו זיין פאַרקלענערטער טעטיגקייט נויטיגט ער זיך ניט אין מער שלאָף.

וואָס מענשען אויף דער עלטער דאַרפען וויסען וועגען אַרבייט

זאָל אַ מענש זיך צוריקציען פון זיין אַרבייט אָדער באַשעפטיגונג ווען ער ווערט אַלט?

די פראַגע האָט אַ זייער פּראַקטישען ניט נאָר אַ טעאָרעטישען ווערט.

אויב די פעריאָדע צווישען פערציג און פופציג יאָר ווערט באַטראַכט ווי מיטעל-יעריגקייט, ווערט דער לעבענס עלטער צווישען זעכציג און זיבעציג יאָר באַטראַכט אַלס אַלטקייט. די פראַגע איז דאַרום צי אַ מענש וועלכער האָט דערגרייכט די עלטער צווישען זעכציג און זיבעציג יאָר האַרף שוין אויפגעבען זיין באַשעפטיגונג, אַרבייט אָדער פּראָפעסיע און זיך צוריקציען פון אַקטיוויטעט, אָדער ניט.

פון אייגענע ערפאַרונג מיט עלטערע פּאַציענטען ווייס איך דאָס עס זיינען דאָ צוויי ענטפערס וואָס די אַלטע לייט אַליין גיבען אויף דער פראַגע. די מענשען וועלכע האָבען געאַרבייט זייער גאַנצען לעבען און האָבען זיך דערנערט דורך זייערע אייגענע פאַרדינסטען ענטפערען: ניין. זיי באַטראַכטען אַזאַ סאָרט „ריטייערען", אָדער אָפּרוהען זיך, ווי דאָס וואַרטען אויפ'ן מלאך המות. דאָס זיצען ליידיג, „מיט פאַרלייגטע הענט" און גאָר ניט טאָן איז פאַר זיי די ערגסטע אָפּקומעניש אין לעבען.

פאַראַן אָבער אויך מענשען וועמען עס איז זייער גאַנצען לעבען געלונגען זיך אויסצודרעהען פון טאָן אַ נוצליכע אַרבייט. זייער גאַנצען לעבען האָבען זיי גענאַסען דערפון וואָס אַנדערע האָבען פאַר זיי געאַרבייט. זיי ענטפערען אויף דער פראַגע מיט אַן „עמפאַטישען" יאָ. זיי דענקען דאָס ווען זיי ווערען עלטער דאַרפען זיי זיך אָפּרוהען פון גאָר ניט טאָן. פאַר זיי

איז די עלטער אַ באַפרייאונג פון דער נויטווענדיגקייט צו זוכען תירוצים פאַר גאַר ניט טאָן.

די שטעלונג פון אינגערע מענשען צו דער אַרבייט פון על־טערע איז אויך אַ פאַרשיידענע. מאַנכע זעלבסטזיכטיגע יונגע לייט, וועמען עס קומט אוים איבערצונעמען די פליכטען פון די עלטערע און טראָגען אויף אייגענע פלייצעס דעם עול פרנסה ווילען דאָס ניט ליידען. זיי ווילען אַז די עלטערען זאָלען פאַרט־זעצען צו טראָגען דעם יאָך כאָטש טיילווייז, און מעסטענדיג יעדע זאַך מיט זייער אייגענער מאָס, גלויבען זיי פשוט ניט אַז דער עלטערער מענש קאָן מער ניט טאָן אַזוי פיל פיזישע אַרבייט ווי ער האָט אַמאָל געקאָנט טאָן, אָדער ווי זיי — די אינגערע — קאָנען נאָך איצט טאָן.

פאַרקערט ווידער, זיינען דאָ אַזעלכע יונגע לייט וואָס זיי־נען ניט נאָר וויליג נאָר גייציק איבערצונעמען די געשעפטען, אָדער די פראָפעסיאָנעלע פליכטען פון זייערע עלטערען. זיי ווילען ניט ליידען וואָס די עלטערע מענשען מישן זיך נאָך צופיל און ווילן ניט „אַרויסלאָזען די לייצעס פון די הענט". זיי באַטראַכטען עס אַלס אייפערזוכט וואָס די אַלטע פילען צו די יונגע. די אינגערע מענשען טענה'ן: שוין צייט איר זאָלט זיך אָפּרוהען, שוין צייט איר זאָלט אונז „צולאָזען צום רעדעל". איר האָט שוין אייער פליכט אָפּגעטאָן.

עס איז דארום ניט מעגליך צו מאַכען אַ כלל פאַר אַלע מענשען גלייך. עס איז אָבער יאָ מעגליך, לויט דער ערפאַרונג מיט אַ סך עלטערע פאַציענטען, צו זאָגען, דאָס אַ חוץ אין די פאַלען פון שווערער פיזישער אַרבייט, איז עס ניט ראַטזאַם פאַר אַן עלטערען מענשען אין גאַנצען אויפגעבען זיין באַשעפ־טיגונג.

נאָר די מענשען וועלכע זיינען זייער גאַנצען לעבען, דורך איין אויסרייד אָדער אַן אַנדערען, דערנערט געוואָרען דורך אימיצען אַנדערנס פראַצע, נאָר זיי קאָנען געניסען אַ לעבען פון גאַר ניט טאָן אויף דער עלטער. די וועלכע האָבען זייער גאַנצען לעבען זיך אַליין דערנערט דאַרפען פאָרטזעצען צו טאָן

עטוואָס, ווייל דאָס גאָר ניט טאָן, רואינירט זיי גייסטיג און אויך פיזיש אין אַ זייער קורצער צייט.

אויב די אַרבייט וואָס די מענשען האָבען פריער געטאָן איז אַ פיזיש שווערע, דאַרף געמאַכט ווערען אָן אויסנאָם. אָבער אויך אין די דאָזיגע פאַלען דאַרף מען געפינען אַ לייכטערע באַשעפטיגונג פאַר די מענשען ווען זיי ווערען עלטער. גאָר ניט טאָן איז פאַר די מענשען נאָך ערגער ווי אַרבייטען שווער.

ספּעציעל איז עס דער פאַל מיט מענשען אין ביזנעס, אין די פּראָפעסיעס אָדער מענשען וועמענ׳ס הויפּט אַרבייט איז געווען אַ גייסטיגע. ווייל גאָר אין אַ סך פאַלען איז דער אַקטיווער מאַרך דער לעצטער צו ליידען פון אַלטקייט. עס זיינען דאָ אָן אַ צאָל פאַלען וואו מענשען האָבען געשאַפען זייער בעסטע אַרבייט שוין אויף די עלטערע יאָרען, אָדער האָבען פאָרטגעזעצט צו טאָן זייער גוטע אַרבייט ביז אַ הויכער עלטער.

אַ סך דאָקטוירים און כירורגען זיינען אַקטיוו אין זייער פּראָפעסיע אין זייערע הויכע זיבציגער יאָרען. לואי ד. בראַנדעים האָט דערפילט זיין אויפגאַבע אַלס סופרים קאָורט ריכטער ווען ער איז שוין געווען העכער אַכציג יאָר אַלט. און דער געוועזענער טשיף דזשאַסטיס פון סופרים קאָורט טשאַרלס עוואַנס יוהז האָט רעזיגנירט צו 78 יאָר און איז נאָך גאַנץ אַקטיוו. דער נאָך זייער אַקטיווער פּרעזידענט פון קאָלאָמביאַ קאָלעדזש, ניקאָלאַס מאַרעי באַטלער, איז שוין קרוב צו אַכציג יאָר. אַ סך שרייבער האָבען פאַרפאַסט זייערע בעסטע ווערק ווען זיי זיינען געווען העכער זעכציג יאָר אַלט. צווישען פּאָליטיקער איז ווינסטאָן טשוירטשיל, פּריים-מיניסטער פון ענגלאַנד 67 יאָר אַלט, אונזער אייגענער פּרעזידענט רוזוועלט איז איין-און-זעכציג יאָר אַלט. צווישען מוזיקער זיינען באַקאַנט אַ גרויסע צאָל, וועלכע זיינען געווען טעטיג ביז אַ הויכען עלטער, אונזער וואַלטער דעמראָש, וועלכער איז איצט 80 יאָר איז אַ גוטער ביישפּיל.

עס איז אונמעגליך דאָ אויסצורעכענען די אַלע פּראָפעסיאָנעלע, טאַלאַנטפולע מענשען וועלכע האָבען געשאַפען זייערע

ווערק ביז אַ זייער הויכען עלטער. וואָס איך וויל דאָ באַטאָנען איז דאָס אין די פאַלען אין וועלכע מענשען האָבען זיך באַשעפטיגט ביי גייסטיגע אַרבייט איז ניט ראַטזאַם פאַר זיי זיך צוריקציהען פון אַקטיוויטעט אויף דער עלטער, ווייל זיי קאָנען נאָך פיל שאַפען און אויספילען זייערע עלטערע יאָרען מיט אינטערעסאַנטע אַרבייט. און אַפילו די וועמענס אַרבייט עס איז באַשטאַנען פון ריין פיזישע אָנשטרענגונגען, אויך זיי דאַרפען ניט אין גאַנצען אויפגעבען דעם געדאַנק פון זיך מאַכען נוצליך. אויב די אַרבייט וואָס זיי האָבען געטאָן ווערט צו שווער פאַר זייערע עלטערע כחות דאַרפען זיי טאָן עטוואָס אַנדערש צו וועלכען עס איז ניט נויטיג אַזאַ שטאַרקע אָנשטרענגונג, און וואָס זאָל זיין מער צוגעפאַסט צו זייער נייער לאַגע.

אָבער אין גאַנצען גאָרניט טאָן, עסען, טרינקען, שלאָפען און וואַרטען אויפ'ן טויט, האָט אַ זייער דעמאָראַליזירענדע ווירקונג אויף יעדען ערנסטען עלטערען מענשען און איז שעדליך פאַר זיין גייסטיגען און פיזישען געזונט.

די קראַנקהייטען וואָס קומען צו מענשען אויף די עלטערע יאָרען

ביז איצט האָב איך גערעדט וועגען די נאַטירליכע ענ־דערונגען, וואָס קומען פאָר אין יעדען מענשען'ס קערפּער בעת ער ווערט אַלט. אין די ווייטערע קאַפּיטלען וועל איך רעדען וועגען די קראַנקהייטען צו וועלכע עס זיינען אויסגעזעצט מענ־שען אין זייערע עלטערע יאָרען.

פּונקט ווי עס זיינען דאָ קראַנקהייטען, פון וועלכע עס ליידען ספּעציעל יונגע קינדער, קראַנקהייטען ווי מאָזלען, שאַר־לאַך און דיפטעריע, אַזוי זיינען דאָ קראַנקהייטען, וואָס מען באַגעגענט ספּעציעל ביי עלטערע מענשען.

איך וועל דאַרום פון איצט אָן באַטראַכטען די וויכטיגסטע אָרגאַנען פון קערפּער און די ספּעציעלע קראַנקהייטען, צו וועלכע זיי זיינען אויסגעזעצט.

מיר וועלען אָנהויבען מיט די אויגען.

די אויגען

צו פאַרשטעהן די פאַרשידענע ענדערונגען, וואָס קומען פאָר אין אונזערע אויגען אויף די עלטערע יאָרען, איז נויטיג צו וויסען עטוואָס וועגען די אויגען, זייער אַרכיטעקטור און ווי אַזוי זיי „פונקציאָנירען" (אַרבייטען).

אונזער זעהונגס־מעכאַניזם איז אַ דאָפּעלטער. ער באַ־שטעהט פון צוויי אויגען, צוויי זעה־נערווען, וואָס פירען אַלעס אין'ם מאַרך. צוויי סעט מוסקולען, וואָס באַוועגען אונזערע אויגען אין פאַרשידענע ריכטונגען. און צוויי סעט אויגען־דעק־לאַך, אָדער ברעמען, וואָס דאַרפען באַשיצען אונזערע אויגען געגען שטויב, אינסעקטען און טרוקעניש.

די געבוי פון אויג אַליין איז אַ זייער אינטערעסאַנטע. עס באַשטעהט פון אַ רונדיגער מאַסע, ווי אַ גומענער באַל, און איז אָנגעפילט מיט אַ געדיכטער, אָבער דורכזיכטיגער פליסיגקייט. די אינוויינינגסטע, הינטערשטע וואַנט איז באַדעקט מיט אַ געדיכטער נעץ פון נערוו-צעלען (׳רעטינא), וועלכע ווערען סטימולירט פון די ליכט-שטראַלען, וועלכע דרינגען אַריין אין אויג. די סטימולירטע נערוו-צעלען שיקען איבער זייערע איינדרוקען דורך דעם זעה-נערוו צום זעה-צענטער פון מאַרך.

אינעווייניג, אין דער פאָדערשטער טייל פון אויג, געפינט זיך אַ „לענזע", ווי אַ פאַרגרעסערונגס-גלאָז, דיק אין מיט'ען און דין אַרום די ברעגען. די דאָזיגע לענזע, וואָס באַשטעהט פון דורכזיכטיגע עלאַסטישע פעדים, קען זיך איינציהען און ווערען דיקער און קירצער, אָדער זיך אויסציהען און ווערען לענגער און פלאַכער. אויף אַזאַ אופן מאַכט די לענזע מעגליך פאַר אונז צו זעהן נאָהענטע אָדער ווייטע געגענשטאַנדען.

אין פראָנט פון דער לענזע געפינט זיך אַ רונדער פאָרהאַנג, וואָס האָט אַן עפענונג אין צענטער. דער דאָזיגער פאָרהאַנג איז געפלאָכטען פון צוויי גרופען פעדים. ווען די פעדים פון דער ערשטער גרופע ציהען זיך צונויף, ווערט די צענטראַלע עפענונג אינ'ם פאָרהאַנג גרעסער און מער ליכט שראַלט אַריין אינ'ם אויג, ווען די פעדים פון דער צווייטער גרופע ציהען זיך צונויף, ווערט די צענטראַלע עפענונג קלענער און ווייניגער ליכט קאָן אַריינקומען אינ'ם אויג.

ווייטזיכטיגקייט

אויף דער עלטער ווערט יעדער מענש ווייטזיכטיג. דאָס הייסט, ער קאָן בעסער זעהן פון אַ געוויסער ווייטקייט ווי פון נאָענטען, און אויב ער איז אין זיינע יונגע יאָרען געווען קורצזיכטיג, ווערט אַזאַ מענש צוערשט נאָרמאַל-זעהענד און שפּעטער ווייטזיכטיג.

כדי מיר זאָלען קאָנען זעהן אַ געגענשטאַנד, האָרפען די

ליכט-שטראַלען, וואָס שפּיגלען זיך אָפּ פון דעם געגענשטאַנד זיך צונויפקומען פּונקט אויף דער רעטינא פון אונזער אויג. די לענזע אין פראָנט פון אונזער אויג דאַרף אַזוי אויסבויגען די ליכט-שטראַלען, בעת זיי גערן דורך איר, דאָס זיי זאָלען קאָנצענטרירט ווערען אויף די נערוו-צעלען פון דער רעטינא. ביי קורצזיכטיגע מענשען קומען די שטראַלען זיך צונויף אין פראָנט פון דער רעטינא. דערפאַר מוז ער האַלטען דעם געגענ־שטאַנד אויף וואָס ער קוקט נאָענט צום אויג און זיין אויג־לענזע מוז זיך אויסציהען און פלאַך ווערען, כדי די שראַלען זאָלען צושפּרייט ווערען און זיך צונויפקומען ווייטער פון דער לענזע, פּונקט אויף דער רעטינא.

אָבער אויף די עלטערע יאָרען, ווען אַלע מוסקולען פון קערפּער ווערען טיילווייז פאַרהאַרטעוועט, ווערט די לענזע אַן א טייל פון איר עלאַסטישקייט. די פעדים קענען ניט אַזוי גרינג זיך איינציהען, כדי מיר זאָלען קענען זעהן נאָענטע זאַ־כען. דערפאַר ווערט יעדער מענש אויף דער עלטער ווייט־זיכטיג. און אויב ער האָט פריער געדאַרפט טראָגען ברילען, ווייל ער איז געווען קורצזיכטיג, קאָן ער זיי איצט, פאַר אַ גע־וויסער צייט, אויסטאָן און זיך באַגען אָן ברילען.

קורצזיכטיגקייט און ווייטזיכטיגקייט באַגעגענט מען אויך צווישען יונגע מענשען, ווייל דאָס קען זיין אַ פאָלגע פון דער פאָרמע פון די אויגען. צו־פלאַטשיגע אויגען שאַפען אַ ווייט־זיכטיגקייט און צו לאַנגע אויגען — קורצזיכטיגקייט.

נאָר ווען די ווייטזיכטיגקייט ווערט פאַראורזאַכט דערפון, וואָס די אויגען לענזעס ווערען אָן טיילווייז זייער עלאַסטי־ציטעט, איז עס אַ פאָלגע פון אַלטקייט.

קאַטאַראַקט

אַ קאַטאַראַקט איז אַן אָנשיקעניש, וואָס מען באַגעגענט אָם מערסטען ביי אַלטע מענשען.

וואָס איז אַ קאַטראַקט? אַ קאַטאַראַקט, אָדער אַ „בעלמא" אויף אַן אויג, איז אַ פאַרשטייפונג, אָדער א פאַרהאַרטונג פון

דער לענזע, וואָס געפינט זיך אין דער פאָדערשטער טייל פון אויג.

מיר האָבען שוין פריער געזען, דאָס די לענזע באַשטעהט פון דורכזיכטיגע עלאַסטישע פעדים, דורך וועלכע עס דאַרפען דורכגעען אַלע ליכט-שטראַלען איידער זיי דרינגען אַריין אין אויג און סטימולירען די זעה-נערוועז אין אונזער רעטינא.

אויף דער עלטער ווערען די פעדים, פון וועלכע די לענזע איז צונויפגעשטעלט, פאַרהאַרטעוועט און ווייניגער דורכזיכטיג. געוויסע קראַנקהייטען, ווי דייעביטיז, נירען קראַנקהייטען און אַרטעריאָ-סקלעראָזיס מאַכען דעם פראָצעס פון פאַרהאַרטונג נאָך גיכער ווי געוויינליך. דער מענש הויבט דאַן אָן צו זעהן וואָס אַמאָל ווייניגער.

אַזאַ פאַרהאַרטונג און פאַרדונקלונג פון די אויגען לענזעס רופט מען „קאַטאַראקט” אָדער בעלמעס.

אַ פולשטענדיגע פאַרהאַרטונג פון ביידע „לענזעס”, דאָס הייסט, קאַטאַראַקטס אויף ביידע אויגען, פירט צו פולשטענדיגער בלינדקייט. אָבער אַזאַ בלינדקייט קאָן מען קורירען דורך אַן אָפּעראַציע, אויב די אויגען אַליין און די זעה-נערוועז זיינען געזונטע.

די אָפּעראַציע באַשטעט פון אויסשניידען די פאַרהאַרטעוועטע לענזעס. דער אונטערשייד אין די אויגען, נאָך אַזאַ אָפּעראַציע איז, וואָס זיי קענען ניט קאָנצענטרירען די ליכט-שטראַלען אויף דער רעטינא. דערפאַר דאַרף אַזאַ מענש טראָגען ברילען. די גלעזער פון די ברילען פאַרנעמען דעם פלאַץ פון די אויסגעשניטענע לענזעס.

ווען מען דאַרף אפּערירען קאַטאַראַקטס

אַזוי לאַנג ווי די אויגען-לענזעס זיינען נאָך ניט פולשטענדיג פאַרהאַרטעוועט, און דער מענש קען נאָך זעהן עטוואָס דורך זיי, זיינען די מערסטע אויגען דאָקטוירים געגען אַן אָפּעראַציע. אָפּעראַציעס אויף קאַטאַראַקטס ווערען געוויינליך גע-

מאַכט נאָר דאָן, ווען די לענזעס זיינען שוין פולשטענדיג פאַר־האַרטעוועט און דער מענש קען דורך זיי גאָרניט זעהן.

די אָפּעראַציע איז אַלע מאָל דערפאָלגרייך אויף וויפיל עס אַנבאַלאַנגט דאָס אויסשניידען די לענזעס. אָבער צי דער מענש קאָן זעהן נאָך דער אָפּעראַציע בעסער ווי פריער, ווענ־דעט זיך אָן דעם (ווי איך האָב שוין פריער דערקלערט) צו זיין „רעטינא" און זעה-נערוו אין דעם אפערירטען אויג זיינען גע־זונטע אָדער ניט.

גלאָקאָמא

אַ צווייטע, זייער ערנסטע אויגען-קראַנקהייט, וואָס מען באַגעגענט נאָר אין עלטערע מענשען, און זייער אַ סך צווישען אידען, איז די קראַנקהייט „גלאָקאָמא".

די קראַנקהייט קאָן קומען אַלס אַ רעזולטאַט פון אַ פריהער־דיגער אויגען-קראַנקהייט, אָדער אָן שום אורזאַכע. (דאָס הייסט, מען ווייסט ניט פון וואָס עס ווערט פאַראורזאַכט). זי קאָן זיך אַנטוויקלען לאַנגזאַם אָדער קומען פּלוצלונג. זי קאָן זיך באַ־שריינקען אויף איין אויג אָדער דאָס צווייטע אויג קאָן זייער גיך אויך אָנגעגריפען ווערען. און אויב ניט באַהאַנדעלט, פירט עס סוף כל סוף צו בלינדקייט.

צו פאַרשטיין וואָס די קראַנקהייט איז און אין וואָס איר געפאַר באַשטעהט, דאַרף מען אין זינען האָבען, וואָס איך האָב שוין פריער דערקלערט, אַז דאָס אויג איז ווי אַ „גומי-באַל" אָנגע־פילט מיט אַ געדיכטער, דורכזיכטיגער פליסיגקייט.

ווי יעדע טייל פון קערפּער דאַרף דאָס אויג גענערט ווערען מיט אַ שטראָם בלוט וואָס פליסט צו און פון אויג. און גלאקאָמאַ האָט עטוואָס פּאַסירט, וואָס שטערט דעם פרייען צוריקפלום פונ'ם בלוט, וואָס נערט דאָס אויג. מער און מער פליסיגקייט זאַמעלט זיך אָן אינ'ם אויג. דער דרוק אינ'ם אויג ווערט וואָס אַמאָל העכער און העכער.

דער דאָזיגער צו הויכער און שטייגענדער דרוק באַשע־דיגט און צודריקט די נערוו-צעלען אין דער רעטינא, און אויב

דאָס האַלט אָן אַ לענגערע צייט ווערט די רעטינאַ שטאַרק באַ־שעדיגט, די נערוו־צעלען אַטראָפירען און דער מענש ווערט בלינד.

עס זיינען דאָ געוויסע סמנים דורך וועלכע מען קען דער־קענען די קראַנקהייט.

1) דער מענש מוז האָבען אַלע מאָל שטאַרקערע ברילען.

2) פון צייט צו צייט, קאָן ער אין גאַנצען ניט זעהן אויפ'ן אויג פאַר אַ פּאָר מינוטען און ווען ער זעהט יאָ, איז עס ווי דורך אַ טומאַן.

3) ווען ער קוקט אויף אַן עלעקטרישען ליכט זעהט ער ווי אַ קאָלירטע שיין אַרום ליכט.

4) צייטענווייז האָט ער אויך שטאַרקע קאָפּ שמערצען, באַגלייט מיט אַ נודנעקייט און ברעכען.

אַ דאָקטאָר, וועלכער אונטערזוכט אַזאַ מענשען, געפינט, אַז זיין אויג איז האַרט און דער דרוק (געמאָסטען מיט אַ ספּע־ציעלען אינסטרומענט) איז העכער ווי אין צווייטען אויג.

גלאַקאָמאַ טאָר מען ניט פאַרנאַכלעסיגען, ווייל עס פירט צו בלינדקייט אין איינעם אָדער איןביידע אויגען.

די באַהאַנדלונג איז צוערשט אַ מעדיצינישע. פאַראַן גע־וויסע מעדיצינען מיט וועלכע די דאָקטוירים זוכען צו פאַר־קלענערען דעם צו הויכען דרוק אינ'ם אָנגעגריפענעם אויג. אויב דאָס געלינגט ניט, דאַרף מען אָפּערירען און דערמיט פאַר־קלענערען דעם דרוק. אויב די אָפּעראַציע ווערט געמאַכט איידער די זעה־נערוועז זיינען צו שטאַרק באַשעדיגט געוואָרען פונ'ם צו הויכען דרוק אינ'ם קראַנקען אויג קען דער מענש ווידער זעהן אַזוי גוט ווי פריער.

די ראָל פון די אויערען און זייערע פאַרשיידענע קראַנקהייטען

איידער מיר וועלען בעטראַכטען די ענדערונג אין הערען וואָס קומט פאָר אין עלטערע מענשען, לאָמיר צוערשט בעטראַכטען אונזערע אויערען און אויסגעפינען ווי אַזוי מיר הערען.

אונזער געהער אַפּאַראַט באַשטעט פון פיר טיילען:

1. צוערשט קומט דער אויסערליכער אויער וואָס דינט אַלס אַ זאַמלער פון די לופט כוואַליעס, אָדער פונ׳ם גערויש וואָס קומט פאָר אַרום מענשען. דער טייל קען פאַרגליכען ווערען צו אַ „לאוד ספּיקער” אָדער אַ טרובע. די שמעלערע טייל פון אויסערליכען אויער ענדיגט זיך אין אַ דינע הייטעל, אָדער אַן אויער-פּויק.

2. צוגעטשעפּעט צו דער אינערליכער זייט פון אַט דער אויער-פּויק זיינען דריי קליינעביינדעלעך. ווען די לופט כוואַליעס קלאַפּען זיך אָן אָן דער אויער-פּויק „וויברירט”, אָדער ציטערט, די דאָזיגע פּויק און בעוועגט די דריי קליינע ביינדלעך, וואָס שטעלען צונויף דעם מיטעלען אויער.

3. פון די דריי ביינדעלעך איז דאָס ערשטע צוגעטשעפּעט צו דער אינערליכער זייט פון דער אויערען פּויק, דאָס מיטעלע פאַראייניגט די אויסערליכע צוויי און דאָס דריטע איז צוגעטשעפּעט צו אַ פענסטערל אינ׳ם אינערליכען טייל פון אויער.

ווען די אויערען-פּויק ציטערט אָדער "וויברירט" ווערען די כוואַליעס איבערגעטראָגען דורך די דריי ביינדעלעך פון מיטעלען אויער צו אַ געווויסער פליסיגקייט און צו די נערווען וואָס געפינען זיך אינ׳ם אינערליכען אויער. דאָרטען ווערען די

לופט כוואַליעס פאַרוואַנדעלט אין נערוו-אימפּולסען און דורך דעם געהער-נערוו ווערען זיי איבערגעשיקט צום פערטען טייל פון אונזער געהער-אַפּאַראַט — צום מאַרך צענטער וואו זיי ווערען אויסגעטייטשט און פאַרשטאַנען אַלס באַקאַנטע קלאַנגען.

אונזער הערען קלאַנגען קומט דאַרום פאָר אויף פאָלגענדען אופן:

די שטימע אָדער דער קלאַנג שאַפט כוואַליעס אין דער לופט, פּונקט ווי אַ שטיין וואָס מען וואַרפט אַריין אין וואַסער שאַפט כוואַליעס אינ׳ם וואַסער.

די לופט-כוואַליעס דערגרייכען אונזער אויער, דרינגען אַריין אינ׳ם אויער-קאַנאַל און קלאַפּען אָן אין אונזער אויער-פּויק. דורך די דריי קליינע ביינדעלעך פון אונזער מיטעלען אויער ווערען די לופט כוואַליעס, אָדער דאָס וויברירען פון אונזער אויערען-פּויק, איבערגישעקט צום אינערליכען טייל פון אויער וואו זיי ווערען פאַרוואַנדעלט אין נערוו-אימפּולסען, און די דאָזיגע אימפּולסען געהען דורך דעם געהער-נערוו צום מאַרך.

אין דער אמת׳ן הערען מיר נאָר מיט׳ן מאַרך, אָדער מיט אַ ספּעציעלען צענטער אין מאַרך. די אויערען, קאַנאַלען און נערוועך זיינען נאָר מיטלען צו ברייננגען די קלאַנגען צום מאַרך.

און איצט אַז מיר ווייסען שוין ווי אַזוי דער פּראָצעס פון הערען קומט פאָר, לאָמיר זעהן וואַרום מענשען הערען ווייניגער, אָדער וואַרום מענשען ווערען טויב.

אויף די עלטערע יאָהרען הערט יעדער מענש ווייניגער ווי אין זיינע יונגע יאָהרען.

אין די מערסטע פאַלען איז די פאַרקלענערונג פונ׳ם הערען אַ לאַנגזאַמע און אַ באַשרענקטע. עלטערע מענשען הערען ווייניגער פּונקט ווי זיי זעהען ווייניגער, אָדער באַוועגען זיך לאַנגזאַמער. אין אַנדערע פאַלען איז דאָס הערען זייער שטאַרק באַשרענקט אַזוי דאָס מען קען עס באַצייכענען אַלס טויבקייט.

וואָס שטערט אַ מענשען צו הערען גוט?

מיר האָבען פריער געזעהן דאָס אונזער געהער-אַפּאַראַט באַשטעהט פון עטליכע טיילען. שטערונגען אָדער אונאָרדנונ-

גען אין יעדען פון די דאָזיגע אָבטיילונגען פון אונזער געהער־אַפּאַראַט קען פירען צו טיילוויזער אָדער פולשטענדיגער טויבקייט.

1. אין אויסערליכען אויער:

יעדע זאַך וואָס דערלאָזט ניט אַז די לופט כוואַליעס זאָלען צוקומען צו דער אויער־פויק פירט צו טויבקייט.

אַן אָנזאַמלונג פון אויערען־וואַקס אַן ענטצינדונג און אַן אָנזאַמלונג פון „פּאָס" (אייטער) אין אויערען קאַנאַל. אַ וואונד אָדער אַ פאַרוואַקסונג פונ'ם קאַנאַל. מיט איין וואָרט, אויב דער קאַנאַל דורך וועלכען די לופט דאַרף דורכגעהן צו דער אויערען־פויק ווערט פאַרשטעלט, קען דער מענש ניט הערען.

2. אין מיטעלען אויער:

צו קענען אויפהאַלטען די גלייכגעוויכט אין מיטעלען אויער און ערלויבען די אויער־פויק און די דריי קליינינקע ביינדעלעך צו ווערען בעאיינפלוסט פון די לופט כוואַליעס געפינט זיך אַ קאַנאַל (יוסטעקיען רער) צווישען מיטעלען אויער און אונזער נאָז.

יעדעס מאָל וואָס מיר שלינגען פּאָמפּען מיר לופט דורך דעם קאַנאַל צום מיטעלען אויער. אין אַ סך פאַלען פון נאָז פאַרקילונגען סיינוס ענטצינדונגען אָדער אינפעקציעס, ווערען די יוסטעקיען רערען פאַרשטאָפּט און דאָס פירט צו אַ צייטווייליגע טויבקייט.

אינפעקציעס אין מיטעלען אויער (ווען פון אויער רינט מאַטעריע) פירען אָפט צו אַן ערנסטער שטערונג אין דעם געהער אַפּאַראַט.

3. די טויבקייט פון וועלכע עלטערע מענשען ליידען איז געוועהנליך אַ פאָלגע פון אַ שטערונג אין דעם אינערליכען טייל פון אויער, און די פיינע נערוו־צעלען וואָס נעמען אויף די קלאַנגען און שיקען זיי איבער, דורך דעם געהער־נערוו, צום מאַרך, אָדער אינ'ם נערוו אַליין.

כראָנישע קראַנקהייטען פון וועלכע די מענשען ליידען אַ לאַנגע צייט, ניט גענוג גוטע נאַרונג, דאָס ניט קריגען,

פאַר אַ לאַנגע צייט, געוויסע וויטאַמינען אָדער אַנדערע וויכ־טיגע שפייז עלעמענטען, אַ פאַרהאַרטונג פון די בלוט־רערען אין די אויערען אָדער אַרום דעם געהער־אַפּאַראַט, וואָס קען זיין אַ טייל פון אַן אַלגעמיינער בלוט־רערען פאַרהאַרטונג איבער'ן גאַנצען קערפּער. די און הונדערטע אַנדערע אורזאַכען קענען פירען צו אַן אָפּשוואַכונג פון אונזער הערען, אָדער צו טויב־קייט אויף דער עלטער.

פון די עטליכע אויסגערעכענטע אורזאַכען פאַר טויבקייט וואָס איך האָב דאָ דערמאָנט, וועט איר פאַרשטעהן אַז עס זיי־נען דאָ אַ היבשע צאָל אורזאַכען וואָס קענען פירען צו טויב־קייט. און איידער מען קען עטוואָס טאָן אָדער אַפילו נאָר באַ־שטימען צי מען קען עטוואָס טאָן פאַר אַ מענשען, וועלכער פאַרלירט זיין געהער, דאַרף מען אים גרינדליך אונטערזוכען און באַשטימען וועלכע פון די פילע מעגליכע אורזאַכען עס איז פאַראַנטוואָרטליך פאַר זיין ניט הערען.

אויב די אורזאַכען וואָס שטערען דעם מענשען צו הערען קענען בעזייטיגט ווערען, קען מען אַזאַ מענשען קורירען. אויב די אורזאַכן קענען ניט באַזייטיגט ווערען, קען מען דעם מענ־שען פאַרגרינגערען אָבער ניט קורירען.

אין די פאַלען וואו דער מענש הערט יע אָבער נאָר הויכע קלאַנגען, קען מען איהם צופּאַסען אַן אַפּאַראַט צום אויער, וועל־כער פאַרגרעסערט אָדער מאַכט הערען אַלע קלאַנגען אַפילו די שטילע אָדער די נידעריגע.

אין די פאַלען אין וועלכע דער אויער קען ניט איבערפירען די קלאַנגען צום מאַרך, נאָר די געהער־נערוון אַליין זיינען ניט באַשעדיגט, זיינען דאָ אַפּאַראַטען וועלכע קענען מאַכען דעם ביין הינטער'ן אויער וויברירען און אויף אַזאַ אופן ברייג־גען די לופט כוואַליעס דורכ'ן ביין צום געהער־נערוו און צום מאַרך.

עלטערע מענשען דאַרפען אין זינען האָבען דאָס פונקט ווי אַלע אַנדערע פונקציעס פון זייער קערפּער ווערען שוואַכער, ווערט אויך זייער געהער שוואַכער אויף דער עלטער. אויב

דאָס הערען איז דאָרום נאָר עטוואָס שוואַכער איז עס אַ נאַטירליכע פאָלגע פון אַלט ווערען און מען דאַרף שלום מאַכען מיט אַזאַ צושטאַנד.

נאָר אויב דאָס הערען איז שטאַרק באַשרענקט דאַרף מען זוכען מיטלען עס צו פאַרבעסערען. און פונקט ווי עס זיינען דאָ ברילען וועלכע העלפען אונזערע שוואַכערע אויגען בעסער צו זעהן און קיינער שעמט זיך ניט צו טראָגען ברילען, אַזוי זיינען דאָ געהער־אַפּאַראַטען וואָס העלפען אונז בעסער הערען און קיינער דאַרף זיך ניט שעמען צו באַנוצען זיך מיט זיי אויב ער דאַרף זיי האָבען.

ווען עס קלינגט אין די אויערען
אָדער עס רוישט אין קאָפּ

פון אַ רוישונג אין קאָפּ אָדער אַ קלינגען אין די אויערען ליידען אַ היבשע צאָהל עלטערע מענשען, און אין אַ זייער קליינער צאָל פאַלען קען מען דעם דאָזיגען פעלער פאַרריכטען.

אין אַ געוויסע צאָל מענשען, ספּעציעל צווישען די אינגערע, קען אַזאַ גערויש קומען פון אַן אָנזאַמלונג פון „וואַקס" אין איינעם אָדערביידע אויערען. אויב די אָנגעזאַמעלטע און פאַרטריקענטע וואַקס פאַרשטעלט אָדער דריקט אויפ'ן אויערען־פויק קען דער מענש ניט הערען גוט און דער גערויש וואָס ער הערט יאָ איז ענליך צו דעם גערויש וואָס אַ נאָרמאַלער מענש הערט ווען ער שטעקט אַריין זיין פינגער אין אַן אויער.

אַ קאַטאַר, אָדער אַן אַקיוטע אָדער אַ כראָנישע אָנטצינדונג אין מיטעלען אויער קען פאַראורזאַכען אַזאַ גערויש. דאָס זעלבע קען פּאַסירען אין די פאַלען ווען דאָס ווענטעל פון נאָז איז אַזוי שטאַרק אויסגעקרימט אַז עס פאַרשטעלט די עפענונג פון דער רער וואָס פירט פון אויער צו דער נאָז (יוסטעקיען טיוב).

בלוט־אָרעמקייט, אַרטעריאָ־סקלעראָזיס, אַ צו הויכער בלוט דרוק און נירען קראַנקהייטען קענען אויך פירען צו אַ קלינגען אין די אויערען אָדער אַ רוישונג אין קאָפּ.

אין די מערסטע עלטערע מענשען ווערט אַזאַ קאָפּ־רוישונג באַגלייט פון אַ פאַרלוסט אין זייער הערען, און איז אַ רעזולטאַט פון אַ פאַרהאַרטונג פון די בלוט רערען, לאָקאַל, אין און אַרום אויער, אָדער אַלגעמיין, איבער'ן גאַנצען קערפּער.

אין די פאַלען אין וועלכע מען קען אויסגעפינען און באַזייטיגען די אורזאַכען קען מען די לאַגע פון'ם מענשען פאַרגרינגערען. ליידער איז עס ניט מעגליך צו טאָן ביי די מערסטע עלטערע מענשען, ווייל דאָס פאַרהאַרטען פון די ביינדלעך פון מיטעלען אויער און די ארטעריאָ־סקלעראָטישע ענדערונגען אין די בלוט־רערען איז ניט מעגליך צו ענדערען.

מויל און ציין קראַנקהייטען ביי עלטערע מענשען

קראַנקהייטען אין מויל טרעפט מען ביי מענשען אין יעדען לעבענס אַלטער. נאָר ניט אין אַלע פאַלען זיינען די אורזאַכען די זעלבע.

יונגע קינדער ליידען מערסטענס פון טאַנסילס און עדענאָיס. יונגע דערוואַקסענע מענשען ליידען מערסטענס פון אַן אומגעקרימטער נאַז־ווענטעל וואָס שטערט זייער אָטעמען אָדער פון אינפעקטעטע סיינוסעס. ביי עלטערע מענשען באַשטעהען די מויל קראַנקהייטען מערסטענס אין אַ געפיל פון טרוקענקייט, אַ שלעכטער טעם, אַ באַפילצטע צונג, אויסגעפוילטע אָדער פעלענדע ציין אָדער שלעכט צוגעפּאַסטע ציין־פּלאַטען.

אַ סך עלטערע מענשען באַקלאַגען זיך אויף אַ טרוקעניש אין מויל און אין האַלז ספּעציעל אין דער פרי ווען זיי שטעהען אויף פון שלאָף. זייער צונג פילט ווי זי וואָלט געווען געמאַכט פון לעדער און דער טעם אין מויל איז אַ ביטערער.

אין אַ געוויסער צאָל מענשען קומט די טרוקעניש דערפון וואָס זיי טרינקען ניט גענוג וואַסער אָדער (אין דייעבעטיקער צום ביישפּיל) דערפון וואָס זיי פאַרלירען צופיל וואַסער מיט זייער אורין. אין די מערסטע פאַלען אָבער איז די טרוקעניש אין מויל אַ פאָלגע דערפון וואָס די מענשען אָטעמען דורך זייער מויל אַנשטאַט דורך דער נאָז.

די דרויסענדיגע לופט וואָס מיר אָטעמען איין איז טרוקענער און קעלטער ווי די לופט אין אונזערע לונגען און זי איז באַלאָדען מיט שטויב. ווען מיר אָטעמען דורך אונזער נאָז ווערט די איינגעאָטעמטע לופט אָנגעוואַרעמט, באַפייכט, און טיילווייז גערייניגט איידער זי גרייכט אונזערע לונגען. די נאָז

אונזערע איז באַזאָרגט מיט אַ סך דינינקע בלוט־רערען און שליים פּראָדוצירענדע צעלען ספּעציעל פאַר דעם צוועק.

אָבער ווען מען אָטעמט דורך אַן אָפען מויל נעמט די איינגעאָטעמטע לופט אַוועק די פייכטקייט פון מויל און האַלז און מען פילט דערפאַר אַ טרוקעניש אין מויל.

ביי־טאָג איז נאָך צו דערליידען, ווייל מיר מאַכען צו דאָס מויל פון צייט צו צייט און די שפּייעכץ דריזען פּראָדוצירען גענוג פליסיגקייט. אָבער בעת מען שלאָפט האַלט מען דאָס מויל אָפען שעה׳ן נאָכאַנאַנד און די שפּייעכץ דריזען זיינען גאַנץ וועניג אַקטיוו.

אָט דערפאַר פילט מען אַזאַ טרוקענקייט אין מויל ווען מען כאַפּט זיך אויף פון שלאָף און דערפאַר איז די צונג אויסגעטרוקענט ווי אַ שטיק לעדער.

די וואָס זיינען געוואוינט צו אָטעמען דורך דעם מויל ליידען דערפון נאָך מער ווען זיי ווערען עלטער. ווייל די מוסקולען פון זייער פּנים ווערען שוואַכער, און די הינטערשטע טייל פון פּנים, די מאָרדע — ווערט, בעת׳ן שלאָפען, נאָכגעלאָזט.

שלאָפען אויף אַ זייט אַנשטאַט אויף דעם רוקען און האַלטען דעם קאָפּ אַנגעבויגען עטוואָס צום ברוסט־צו בעת מען שלאָפט מאַכט גרינגער צו האַלטען דאָס מויל צוגעמאַכט.

די ציין

פון פיל גרעסערער וויכטיגקייט איז דאָס ליידען פון קראַנקע ציין. אויך יונגע אָדער מיטעליעריגע מענשען ליידען פון דעם, אָבער געוועהנליך זוכען זיי דעם צושטאַנד צו פאַרבעסערען.

עס איז זעלטען צו געפינען אַ מיטעל־יעריגען אָדער אַן עלטערען מענשען מיט אַ פולען סעט געזונטע ציין. נאָך זעלטענער איז צו געפינען געזונטע ציין ביי מענשען וועלכע האָבען דורכגעמאַכט פאַרשידענע קראַנקהייטען.

צי דאָס איז אַ דאַנק די מאָדערנע ווייכע שפּייזען וואָס די מערסטע מענשען עסען, צי דאָס קומט אַלס אַ ירושה־זאַך אָדער

דערפון וואָס די מערסטע מענשען קריגען ניט גענוג וויטאַמינען אָדער מינעראַלע זאַלצען אין זייער שפּייז, איז ניט באַקאַנט. עס איז אַ פאַקט דאָס ביז היינטיגען טאָג ווייסען מיר נאָך ניט אויף זיכער פאַרוואָס מאַנכע מענשען פאַרלירען זייערע ציין אָדער ליידען פון קראַנקע ציין, אַבוואָל זיי טאָן אַלעס מעגליכעס צו האַלטען זייער מויל ריין, און אַנדערע מענשען האָבען געזונטע ציין אַבוואָל זיי פאַרנאַכלעסיגען זייער מויל.

די אַלע פעסטע זיכערע מיינונגען וואָס איר הערט וועגען אָפּהיטען אָדער ניט פאַרנאַכלעסיגען די ציין דורך נוצען דעם אָדער אַן אַנדער מיטעל, זיינען בויך־סברות, ניט באַזירט אויף פאַקטען.

אָבער, איין זאַך ווייסען מיר יאָ, קראַנקע ציין שטערען אין דעם קייען די שפּייז וואָס מיר עסען, און ניט גוט צעקייטע שפּייז ווערט ניט גוט פאַרדייעט. קראַנקע ציין זיינען אויך אָפט די פאַראורזאַכער פון אינפעקציעס אין קערפּער און אַ קוואַל פון כראָנישער זעלבסט־פאַרגיפטונג.

מיטעליעריגע און עלטערע מענשען דאַרפען דאַרום שענקען ספּעציעלע אויפמערקזאַמקייט צו זייער ציין. קראַנקע ציין דאַרפען פאַרריכט ווערען. אויב דאָס איז ניט מעגליך, דאַרף מען פון זיי פּטור ווערען.

אָבער פּונקט ווי עס איז נויטיג פּטור צו ווערען פון קראַנקע ציין אַזוי איז נויטיג צו האָבען ציין מיט וואָס צו קייען די שפּייז.

אויב איר זייט ניט גליקליך גענוג צו האָבען אייגענע ציין דאַרפט איר זיך באַנוצען מיט קינסטליכע ציין אָדער מיט פּלאַטען.

זייער אָפט קומט מיר אויס צו זעהן עלטערע פּאַציענטען, וועלכע האָבען נאָר אַ פּאָר אָדער גאָר קיין ציין ניט אין זייער מויל. ווי אַזוי זיי קאָנען עסען איז אַ געהיימניש, אָבער אַז זיי קאָנען ניט גוט צעקייען זייער שפּייז איז זיכער.

דער מאָגען ביי אַן עלטערען מענשען איז ניט אַזוי פעהיג צו פאַרדייהען שפּייז ווי אין די אינגערע יאָהרען, און ווען דערצו נאָך ווערט די שפּייז ניט גענוג צעקייעט מאַכט עס די אַרבייט

פון מאָגען נאָך שווערער. און דער מענש ליידעט פון פאַרשידענע מאָגען־קראַנקהייטען.

עס איז דאַרום זייער וויכטיג פאַר יעדען עלטערען מענשען אַכטונג צו געבען אויף זיין מויל, קורירען זיינע קראַנקע ציין, אויב ער האָט אַזעלכע, און אויב זיי קאָנען קורירט ווערען. אָדער זיך באַזאָרגען מיט קינסטליכע ציין ווען נויטיג.

ציין, אייגענע אָדער קינסטליכע זיינען נויטיג צו קאָנען בעסער נעהערען דעם קערפּער און אויפהאַלטען דאָס געזונט.

האַליטאָסיס

(אַ שלעכטער גערוך פון מויל

פון וואַנען נעמט זיך אַזאַ שלעכטער גערוך?

ערשטענס קען עס קומען פון שלעכטע ציין. קראַנקע, אויסגעפוילטע ציין ווערען נעסטען פון מיקראָבען. שטיקלעך שפּייז פאַרקלייבען זיך אין די לעכער פון די ציין, און אַטאַקירט פון די מיקראָבען, וועלכע געפינען זיך שטענדיג אין מויל, הויבט די שפּייז אָן פוילען. דער גערוך איז דאָן פון פוילענדע שפּייז און אויסגעפוילטע ציין.

צווייטענס, קען עס קומען פון ברעקלעך שפּייז וואָס פאַרקלייבען זיך צווישען די ציין, אויב דאָס מויל ווערט ניט גערייניגט נאָך יעדען עסען, אָדער אויב די קינסטליכע ציין זיינען ניט גוט געמאַכט און האָבען ווינקלען וואוהין די שפּייז קען זיך פאַרקלייבען און לאַנג דאָרטען פאַרבלייבען.

דריטענס, קען אַזאַ גערוך קומען פון שלעכטע טאַנסילס, אָדער פון די ברעקלעך שפּייז וואָס פאַרקלייבען זיך און פאַרבלייבען אין די פאַלדען פון די טאָנסילס. אַטאַקירט פון מיקראָבען הויבט די שפּייז אָן צו פוילען און לאָזט פון זיך הערען דורך אַ שלעכטען גערוך.

פערטענס, קען אַזאַ גערוך קומען פון אַ כראָנישער טרוקענער ענטצינדונג אין נאָז. דער גערוך קומט דאָן אין דער אמת'ן ניט פון מויל נאָר פון נאָז, אָבער פאַר דעם זייטיגען מענשען איז עס שווער צו אונטערשיידען.

פינפטענס, קען דער גערוך קומען פון כראָנישע ענטצונ־דענע "סיינוסעס." ווען מאַטעריע פון די „סיינוסעס" רינט אין נאָז אריין אָדער פון נאָז אין האַלז.

זעקסטענס, קען אַזאַ גערוך קומען ניט פון מויל, נאָז אָדער האַלז, נאָר גאָר פון מאָגען. פאַרשידענע לייכטע אָדער ערנסטע מאָגען קראַנקהייטען קענען לאָזען פון זיך הערען דורך אַ שלעכ־טען גערוך וואָס קומט דורך דעם מויל.

אין אַזעלכע פאַלען פון מאָגען קראַנקהייטען איז די צונג געוועהנליך ווייס, און באַדעקט מיט אַ פעלץ (פאַר), די ווייסקייט פון דער צונג באַשטעהט פון אַ דיקער שיכטע מיקראָבען, אויס־געמישט מיט פוילענדע אויפגעלייזטע „סיקרישאָנס" אָדער פלי־סיגקייטען. דער שלעכטער גערוך קומט דאַרום, אין דער אמת'ן פון צונג און ניט פון מויל.

עס איז אויך דאָ אַ גערוך פון מויל, וואָס איז אַ פאָלגע פון „בראָנקיעקטעסיס." דאָס איז אַ צושטאַנד אין וועלכען איינער אָדער מער לופט־רערען זיינען צעצויגען און אָנגעפילט מיט מאַטעריע און שליים. דאָס איז אַ זייער ערנסטע כראָנישע לונגען קראַנקהייט. די לופט וואָס מיר אָטעמען געהט דורך די לופט־רערען און ברענגט מיט זיך דעם שרעקליך שלעכטען גערוך פון פוילענדער מאַטעריע אין אַזאַ פאַל.

עס איז אויך דאָ אַ זיסליכער ריח, ווי פון צו רייפע עפעל, אָדער עפעל־קוואַס. אַזאַ גערוך פון מויל טרעפט מען ביי צוקער קראַנקע, וועלכע ליידען פון אַסעטאָן אָדער אסידאָזיס. אין „יורימיע", אַן ערנסטע קאָמפּליקאַציע פון נירען קראַנק־הייט, הערט זיך אַן אורין־גערוך פון מויל.

וואָס מען דאַרף טאָן צו אַ שלעכטען גערוך פון מויל.

פאַר דער באַהאַנדלונג פון אַ שלעכטען גערוך פון מויל איז ניט גענוג צו נוצען אַ „מאוטה וואַש" — אַ מעדיצין צו וואַ־שען דאָס מויל. וואָס אַזאַ מענש דאַרף טאָן איז זיך לאָזען אונטערזוכען ביי אַ קאָמפּעטענטען דאָקטאָר. דער דאָקטאָר וועט קודם כל זוכען אויסצוגעפינען וואָס עס פאַראורזאַכט דעם שלעכטען גערוך. אויב עס קומט פון די ציין וועט דער דאָק־

טאָר שיקען דעם פּאַציענט צו אַ דענטיסט. אויב דער גערוך קומט פון די טאָנסילס, האַלז, נאָז, סיינונסעס אָדער פון מאָגען, וועט דער דאָקטאָר אָננעמען די נויטיגע מיטלען צו קורירען דעם קראַנקהאַפטען צושטאַנד פון די באַטרעפענדע קערפּער־טיילען.

מענשען, וועלכע ליידען פון אַזאַ צושטאַנד פילען ניט אַליין דעם שלעכטען גערוך וואָס הערט זיך פון זייער מויל. דאָס איז דערפאַר וואָס אונזער חוש הריח, די „אָלפעקטאָרי" נער־ווען, דורך וועלכען מיר שמעקען, ווערען גיך איינגעוואוינט צו אַזאַ באַשטימטען גערוך.

געהט אַריין אין אַ פּלאַץ וואו עס געפינען זיך אַ סך בלו־מען און איר וועט פאַרכאַפּט ווערען פון דעם שטאַרקען בלומען גערוך. פאַרבלייבט אַ לענגערע צייט אין יענעם פּלאַץ און איר וועט אויפהערען צו פילען דעם אנגענעהמען גערוך. איר וועט ווערען צוגעוואוינט צו דעם.

דאָס זעלבע פּאַסירט מיט דעם מענשען וועלכער ליידעט פון אַ שלעכטען גערוך פון זיין מויל. זיין נאָז ווערט צוגע־וואוינט צום גערוך און ער קען עס מער ניט פילען. נאָר זייטיגע מענשען, וועלכע שטעהען נאָענט צו אים קענען עס פילען, און אויב זיי זיינען גוטע פריינד, וועלען זיי אים אויפמערקזאַם מאַכען אויף דעם.

לונגען קראַנקהייטען

אין אונזער ברוסט-קאַסטען געפינען זיך צוויי פון די וויכטיגסטע אָרגאַנען פון אונזער קערפּער, די לונגען און דאָס האַרץ. לאָמיר צוערשט באַטראַכטען די פאַרשידענע אומאָרדנונגען אין אונזער אָטעמונגס-אַפּאַראַט (די לונגען), פון וועלכע עלטערע מענשעןליידען.

עלטערע מענשען ליידען געוויינליך פון אַ קורצען אָטעם, פון הוסטען, פון כראָנישע בראָנקייטיס, פון „עמפאַזימאַ" (צוצויגענע לונגען), און פון אַסטמאַ. ניט קיין קליינע צאָל ליידען אויך פון טובערקולאָזיס און פון לונגען אָנטצינדונג.

די אויפגאַבע פון אונזערע לונגען איז צוצושטעלען זויערשטאָף (אָקסידזשען) צום בלוט, ווייל אָן אָקסידזשען וואָלטען קיינע פון די לעבענס פּראָצעסען ניט געקענט פאָרקומען.

די לופט זעקעלאַך אין אונזערע לונגען זיינען געמאַכט פון עלאַסטישע פעדים. ווען מיר אָטעמען איין, ווערען זיי ברייטער, נעמען אויף אַ סך לופט, ציהען אַרויס די אָקסידזשען, וואָס געפינט זיך אין דער איינגעאָטעמטער לופט און גיבען אַרויס דעם „קאַרבאָן דייאָקסייד", וואָס דער בלוט-שטראָם ברענגט צו די לונגען. דאַן ציהען זיך צונויף די עלאַסטישע פעדים, די לופט זעקעלאַך ווערען קלענער און די לופט ווערט אַרויסגעשטופּט — מיר אָטעמען זי אַרויס.

אויף דער עלטער ווערען אַלע עלאַסטישע געוועבען אין קערפּער טיילווייז פאַרהאַרטעוועט. אויך די פעדים אין די לופט זעקעלאַך ווערען אָן טיילווייז זייער עלאַסטיציטעט. די לונגען קאָנען מער ניט אַזוי גוט זיך אויסציען צו מאַכען פּלאַץ פאַר אַ סך לופט. די לונגען זעקעלאַך ווערען אויך וויניגער

פעהיג אַרויסצושטופּען די לופט, וואָס געפינט זיך שוין אין זיי. די מאָס לופט, וואָס קומט אַריין אין די לונגען, ווערט דערפון שטאַרק פאַרקלענערט און דער מענש איז געצוואונגען צו אָטעמען אָפטער, כדי צו קריגען די נויטיגע מאָס אָקסידזשען. אָט דאָס אָפטע און פלאַכע אָטעמען רופט מען אַ קורצער אָטעמען.

ווען אַ מענש געהט גיך, טהוט אַן ארבייט, אָדער שטרענגט זיך אָן, מוז ער האָבען מער „אקסידזשען", מער לופט. דערפאַר איז ער געצוואונגען צו אָטעמען גיכער, מערערע מאָל יעדע מינוט, ווי ער טהוט עס געוויינליך בעת ער איז רוהיג.

די וואָס ליידן פון אַ קורצען אָטעם דאַרפען דאַרום, ווי ווייט נאָר מעגליך, אויסמיידען אָנשטרענגונגען און טאָן יעדע זאַך לאַנגזאַם. די מאָס לופט, וואָס זייערע לונגען קאָנען נאָך אויפנעמען, וועט דאַרום זיין גענוג פאַר זיי. זיי דאַרפען אויך אויסמיידען זיין אין פּלעצער, וואו די לופט איז ניט פריש (האָט צו ווייניג אקסידזשען) אָדער וואו עס איז צופיל אָנגערויכערט.

ה ו ס ט ע ן

הוסטען איז אַ פאַרזוך פון קערפּער זיך צו באַפרייען פון עטוואָס וואָס רייצט דעם האַלז אָדער די לופט-רערען.

אַן אָנטצינדונג אין האַלז, רויכערען צופיל, בראָנקייטיס (אַן אָנטצינדונג אין די לופט-רערען) „עמפיזימא" (צוצויגענע לופט-רערען), ענדערונגען וואָס קומען פאָר אין די לונגען אַלס אַ פאָלגע פון אַלטקייט (ווי שוין פריער דערקלערט), אסטמא, אָדער אָנטצינדונגען אין די לונגען קאָנען פאַראורזאַכען אַ הוסט, וואָס זאָל אויסמאַטערען דעם מענשען בייטאָג און שטערען זיין שלאָף ביינאַכט.

די לופט-רער און די שפּייז-רער (ושט) קומען זיך ביידע צונויף אין איין רער אין האַלז. אָבער אין דער לופט-רער געפינט זיך אַ קליינינקע דעקעל, וואָס שטעהט אָפען בעת מיר אָטעמען און פאַרמאַכט זיך און פאַרשטעלט די לופט-רער בעת מיר שלינגען. אויף דער עלטער, ווען אַלע מוסקולען ווערען אָפגעשוואַכט, ווערט אויך אין אַ סך פאַלען אָפגעשוואַכט אָט

דאָס טירעל איבער דער לופט-רער. אלס אַ רעזולטאַט דערפון כאַפּט זיך אַמאָל אַריין אַ ברעקעל שפּייז אָדער אַ טראָפּען פלי־סיגקייט אין דער לופט-רער (אין דער לינקער קעהל, זאָגט מען) און דער מענש הוסט אין אַ פאַרזוך אַרויסצושטופען דעם ניט געווינשטען גאַסט פון דער לופט-רער.

פאַראַן אויך עלטערע מענשען, וועלכע האָבען אַ געוואוינ־הייט צו „זיפּען" אָדער אַריינציהען אין זיך זופּ, געטראַנקען אָדער פליסיגע שפּייזען. די פליסיגקייט ווערט געמישט אין מויל מיט לופט און די לופט פאַרשלעפּט אַ פּאָר טראָפּענס אין דער לופט-רער און פאַראורזאַכט אַ הוסט, ווייל די לופט-רערען זוכען פּטור צו ווערען פון דער פליסיגקייט, וואָס דאַרף דאָר־טען ניט זיין. פאַרקילונגען, צופיל רויכערען און אַנטצינדונגען אין די „בראָנקיי" (לופט-רערען) פאַראורזאַכט אויך אַ הוסטען און דאָס מאַטערט אוים דעם מענשען.

אין יעדען פאַל, ווען אַן עלטערער מענש הוסט, דאַרף מען דאַרום זוכען אויסצוגעפינען די אורזאַכען און זיי באַזייטיגען.

אַ ס ט מ אַ

פון אַסטמאַ ליידען יונגע מענשען, פונקט אַזוי פיל ווי אַלטע. נאָר די אורזאַכען, וואָס זיינען פאַראַנטוואָרטליך פאַר דער קראַנקהייט, זיינען אַנדערע.

וואָס איז אַסטמאַ?

מיט'ן נאָמען אַסטמאַ באַצייכענט מען אַ צושטאַנד, אין וועלכען דעם מענשען איז שווער צו אָטעמען. די קליינינקע לופט-רערען אין זיינע לונגען ווערען, פון צייט צו צייט, ספּאַז־מאַטיש צונויפגעצויגען. די שליים הויט אין די דאָזיגע לופט־רערען ווערט אָנגעשוואָלען, און די לופט קאָן דורך זיי ניט דורכגעהן. דער מענש מוז דאַרום אַרבייטען שווער מיט די מוסקולען פון זיין ברוסט-קאַסטען צו קאָנען פּאָמפּען לופט דורך די דאָזיגע איינגעצויגענע און פאַרשמעלערטע לופט-רערען. דאָס קאָן אָנהאַלטען פון עטליכע מינוטען ביז עטליכע שעה צייט, און דאַן פאַרהוסט זיך דער מענש זייער שטאַרק און

ברייננגט אַרויס אַביסעלע „ספּיוטום” און ער קאָן שוין ווייטער אָטעמען פריי, פּונקט ווי פריער. דאָס רופט מען אַן אסטמאַ־טישער אַנפאַל.

אין יעדען קראַנקען, וועלכער ליידט פון אַסטמאַ, קומען פאָר די אַטאַקעס אויפ׳ן זעלבען אופן — אַ פאַרשמעלערונג פון די לופט־רערען און געשווילעכץ אין דער שליים הויט פון די בראָנקיי. — אָבער די אורזאַכען, וואָס פירען צו דער אַסטמאַ אַטאַקעס זיינען פאַרשידענע.

אין דער גרעסטער צאָל פאַלען פון אַסטמאַ האָט מען אויס־געפונען, דאָס די קראַנקע זיינען עמפּפינדליך צו עטוואָס וואָס זיי עסען, טרינקען, אָטעמען איין, אָדער מיט עטוואָס וואָס זיי קומען אין באַרירונג. צו דעם קלאַס אורזאַכען באַלאַנגט אויך די העי־פיבער אַסטמאַ. די פאַלען אָדער בלומען־שטויב וואָס די מענשען אָטעמען איין, רייצט די שליים הויט פון זייערע אויגען, נאָז, האַלז און לופט־רערען און רופט אַרויס אַסטמאַ אַטאַקעס.

אין אַנדערע פאַלען קומען די אַסטמאַ אַנפאַלען פון אינער־ליכע אורזאַכען. אַזעלכע מענשען האָבען ערגעץ וואו אין קערפּער אַן אינפעקציע. זייערע ציין טאָנסילס, סיינוסעס, גאַל בלאַדער, אָדער אַנדערע אינערליכע טיילען זיינען קראַנק, און די מענשען זיינען עמפּפינדליך צו די מיקראָבען, וואָס פאַראור־זאַכען אָט די אינפעקציעס אָדער צו זייערע גיפטען און זיי קריגען אַסטמאַ אַנפאַלען דערפון, פּונקט ווי די אַנדערע קריגען עס פון עסען, טרינקען, אָדער איינאָטעמען שטאָפען, צו וועלכע זיי זיינען סענסיטיוו.

דאָס זיינען פאַלען פון „אַלערגישע אסטמאַ”. דאָס הייסט, אסטמאַ פאַראורזאַכט פון עטוואָס וואָס דער קערפּער קען ניט פאַרליידען.

עס זיינען אויך דאָ פאַלען פון אַסטמאַ, וואָס קומען אלס פאָלגע פון נירען קראַנקהייט. אויב די נירען ציהען ניט אַרויס פונ׳ם בלוט אַ גענוגענדע מאָס פון די נוצלאָזע אָדער שעדליכע שטאָפען, פון וועלכע דער קערפּער דאַרף פּטור ווערען, איז

מעגליך, אַז דער קערפּער זאָל זיין עמפּפינדליך צו געוויסע שטאָפּען, וואָס ווערען פאַרהאַלטען אינ'ם בלוט, אָדער צו געוויסע ביי־פּראָדוקטען, וואָס ווערען געשאַפען אינ'ם קערפּער, בעת די שפּייז ווערט פאַרדייעט.

וואָס מען דאַרף טאָן אין אַ פאַל פון אַסטמאַ, איז זוכען אויסצוגעפינען, וואָס עס פאַראורזאַכט די קראַנקהייט, און אויב מעגליך, די דאָזיגע אורזאַכען באַזייטיגען.

צום ביישפּיל, אַסטמאַ וואָס קומט אַלס אַ פאָלגע פון היי־פיבער קאָן מען קורירען דורך קאָנטראָלירען די היי־פיבער קראַנקהייט. אַסטמאַ, וואָס קומט אַלס אַ פאָלגע פון סענסיטיוויטעט צו געוויסע שפּייזען אָדער זאַכען, מיט וועלכע דער מענש קומט אין באַרירונג, קען מען קורירען דורך באַזייטיגען די רייצבאַרע שטאָפען אָדער דורך איינשפּריצונגען, איינגעוואוינען דעם קערפּער ער זאָל ניט אַזוי שטאַרק רעאַגירען אויף זיי. אַסטמאַ, וואָס איז אַ פאָלגע פון אַ לאָקאַלער אינפעקציע אין קערפּער, קאָן מען קורירען דורך באַזייטיגען אָדער היילען די אינפעקציע.

אין אַ סך פאַלען, וואו עס איז ניט מעגליך צו באַזייטיגען די אורזאַכען פון אַסטמאַ, קאָן מען די ספּאַזמעס קאָנטראָלירען, געגען ווירקען די אָנפאַלען פון קורץ אָטעמדיגקייט, אָבער ניט קורירען די קראַנקהייט.

עס זיינען אויך דאָ פאַלען פון האַרץ קראַנקהייטען, אין וועלכע דאָס האַרץ קאָן ניט אָנהאַלטען דעם שטראָם בלוט דורך די לונגען. די לונגען ווערען צושפּאַרט מיט בלוט און דער מענש קען ניט אָטעמען.

אַזאַ צושטאַנד ווערט אָפטמאָל על פּי טעות באַצייכענט אַלס „אַסטמאַ” אָדער „קאַרדיאַק אַסטמאַ”, דאָס הייסט אַסטמאַ פאַראורזאַכט פון האַרץ. אין דער אמת'ן האָט עס מיט אַסטמאַ קיין שום שייכות ניט.

עמפאַזימאַ

ביי עלטערע מענשען, וועלכע ליידען פון אַסטמאַ אַ לאַנגע צייט, אָדער זיי הוסטען זייער אָפט, קאָן מיט דער צייט

זיך אַנטוויקלען „עמפאזימא". דאָס איז אַ צושטאַנד, אין וועלכען די דינע לופט זעקעלאַך אין די לונגען ווערען שטאַרק צוצויגען.

ווען אַ מענש הוסט, ווערט דאָס דעקעל איבער זיין לופט־רער פאַרמאַכט, די לונגען ווערען צוזאַמענגעדריקט אין אַ פאַרזוך דורך אַן עקספּלאָזיווען ארויסשטויס פון דער לופט אויסצוּרייניגען די „בראָנקיי" (לופט־רערען) פון די אָנגעזאַמעלטע שליים, אָדער אַנדערע שטערונגען. ווען די דאָזיגע אָנשטרענגונג ווערט צופיל מאָל ווידערהאָלט, ספּעציעל אין אַן עלטערען מענשען ווערען די לופט זעקעלאַך צוצויגען און ווערען ווייניגער פעהיג אָנצוהאַלטען דעם נאָרמאַלען פּראָצעס פון אָטעמען.

אַסטמאַ־ליידענדע פילען זיך נאָרמאַל און קענען אָטעמען צווישען איין אָנגריף און אַנדערען. אין ליידענדע פון „עמפאַזימא" האַלט אַן דער צושטאַנד פון ניט קענען אָטעמען די גאַנצע צייט.

עס איז דאַרום זייער וויכטיג אַכטונג צו געבען, דאָס עלטערע מענשען זאָלען ניט אָנהאַלטען צו לאַנג אַ פירקילונג, וואָס צווינגט דעם מענשען צו הוסטען. זיי דאַרפען אויך אויסמיידען פּלעצער, וואו די לופט איז ניט ריין אָדער אָנגערויכערט.

ניומאָניאַ

ניומאָניאַ, אָדער לונגען־אַנטצינדונג איז אַ לעבענס־געפערליכע קראַנקהייט פאַר אַלטע מענשען. ביי אַלטע לייט קאָן אַזאַ קראַנקהייט קומען ניט נאָר פון אַן אינפעקציע, נאָר אויך פון ליגען צו לאַנג אין בעט צוליב אירגענד וועלכער קראַנקהייט. די בלוט־צירקולאַציע דורך די לונגען פון אַן עלטערען מענשען איז ניט קיין גוטע און אויב דער מענש ליגט צו לאַנג צו בעט, קאָן זיך אַנטוויקלען אַ פאַרדרענגונג פון בלוט אין זיינע לונגען און דאָס קאָן פירען צו לונגען־אַנטצינדונג.

אויב אַן עלטערער מענש איז צו שוואַך אָדער קראַנק ארומצוגעהן, איז בעסער פאַר אים צו זיצען אָנשטאַט צו ליגען. אויב

ער מוז יאָ ליגען צו בעט, דאַרף מען אָפּט בייטען זיין פּאָזיציע און אַזוי גיך ווי מעגליך אים אַרויסנעמען פון בעט.

עלטערע מענשען, ספּעציעל אויב זיי זיינען שוואַך, וואָלטען וועלען ליגען גאַנצע טעג צו בעט און זיי באַטראַכטען עס אַלס עולה, וואָס „מען פאַרגינט זיי ניט" דאָס אָפּרוען זיך. דערפאַר טאַקע וויל איך דאָ באַטאָנען, אַז עס איז אַ געפאַר פאַר אַן אַל־טען מענשען צו ליגען צו לאַנג, ספּעציעל אין איין פּאָזע, אין בעט, ווייל דאָס קאָן פירען צו דער אַנטוויקלונג פון „ניומאָניאַ".

שוואַכע און קראַנקע הערצער

אַ גרויסע צאָל עלטערע מענשען ליידען פון שוואַכע הער־צער. הערצער וועלכע קאָנען ניט טאָן אַזויפיל אַרבייט ווי אַמאָל, אין די אינגערע יאָרען, דערפאַר וואָס די קאָראָנערי אַרטעריען זייערע, דאָס הייסט, די בלוט־רערען וועלכע שטע־לען צו בלוט צו די האַרץ מוסקולען, זיינען פאַרשמעלערט אָדער טיילוויז פאַרהאַרטעוועט.

אָבער נאָך מער עלטערע מענשען ליידען פון מורא, טאָמער איז זייער האַרץ קראַנק, טאָמער זיינען זייערע בלוט־רערען פאַרהאַרטעוועט.

פּאַסירט דאָס אַ מענש שטאַרבט פון אַ האַרץ־שלאַג. דער־שרעקען זיך כמעט אַלע די וועלכע הערען דערפון, און אַ גרויסע צאָל פון אַזעלכע עלטערע מענשען לויפען צו דאָקטוי־רים אויסצוגעפינען וואָס עס הערט זיך מיט זייער האַרץ.

איינע פון די ערשטע פראַגען וואָס אַזאַ פּאַציענט שטעלט איז: וואָס הערט זיך מיט מיין האַרץ? איז עס געזונט, אָדער חלילה קראַנק?

און ווען נאָך אַ גענויער אונטערזוכונג זאָג איך אים דאָס פאַר אַ מענשען אין זיינע יאָרען איז זיין האַרץ גאַנץ גוט, דערצעלט ער דאָס ער איז שוין געווען ביי אַ דאָקטאָר און יע־נער האָט געזאָגט דאָס די אָדערען אַרום זיין האַרץ טריקענען און דאָס האַרץ איז עטוואָס פאַרגרעסערט. וויל ער וויסען צי יענער דאָקטאָר האָט אַ טעות געהאַט.

ווען איך דערקלער אים דאָס יענער דאָקטאָר האָט ניט געהאַט קיין טעות, בלייבט מיין פּאַציענט צומישט, ער קען עס ניט פאַרשטעהן, ווי אַזוי קאָן אַ האַרץ זיין גוט און אין

דער זעלבער צייט זאָלען די אָדערען אַרום האַרץ טריקענען?

ווייל איך דאָ באַטאָנען, (וואָס איך האָב שוין עטליכע מאָל ביי אַנדערע געלעגענהייטען דערקלערט): אַן עלטערער מענש איז ניט דער זעלבער מענש ווי ער איז געווען אין זיינע יונגע, אָדער אַפילו זיינע מיטעלע יאָרען. דאָס האַרץ ביי אַן עלטערען מענשען איז ווייט ניט אין זעלבען געזונט-צושטאַנד ווי עס איז געווען אין די אינגערע יאָרען.

ביי די מערסטע עלטערע מענשען ווערען די אַרטערישע בלוט-רערען איבער'ן גאַנצען קערפּער טיילוויז פאַרהאַרטע-ווערט און פאַרשמעלערט און אַלס רעזולטאַט דערפון וואָס די בלוט-רערען ווערען פאַרהאַרטעוועט אָדער פאַרקאַלכט, איז דאָס האַרץ געצוואונגען צו אַרבייטען שווערער אום אַנצוהאַל-טען די בלוט צירקולאַציע דורך די בלוט-רערען. פון אַרבייטען שווערער ווערט דאָס האַרץ פאַרגרעסערט. פייבראַטישע ענ-דערונגען קומען פאָר אין די האַרץ מוסקולען, און דאָס פירט מיט דער צייט צו אַן אויסברייטונג פון האַרץ, אַ פאַרהאַרטונג פון די קאָראָנערי אַרטעריען (די בלוט-רערען וואָס שטעלען צו בלוט צו די האַרץ מוסקולען), און, אין אַ געוויסער צאָל פאַלען, צו אונרעגעלמעסיגקייטען פון האַרץ קלאַפּעניש.

אַזאַ טיילוויז-פאַרגרעסערט האַרץ מיט טיילוויז פאַרהאַר-טעוועטע און פאַרשמעלערטע קאָראָנערי אַרטעריען איז נאַ-טירליך ניט קיין נאָרמאַלע האַרץ אויב מען מעסט עס מיט דער מאָס ווי אַ האַרץ דאַרף זיין אין די יונגע אָדער אַפילו אין די מיטעלע יאָרען. אָבער אַזוי לאַנג ווי דאָס האַרץ טהוט די אַרבייט פון פּאָמפּען גענוג בלוט דורכ'ן קערפּער און דער מענש קאָן אַרומגעהן און דערפילען זיינע געוועהנליכע פליכטען, איז דאָס האַרץ גוט גענוג פאַר אים. עס איז אַ נאָרמאַל האַרץ פאַר אַן עלטערען מענשען.

עס איז דאַרום ניט נויטיג פאַר אַן עלטערען מענשען זיך צו שרעקען פאַר דעם וואָס מען זאָגט אים, אַז זיין האַרץ איז עטוואָס פאַרגרעסערט, אָדער אַז די בלוט-רערען אַרום זיין האַרץ זיינען אַביסעלע פאַרהאַרטעוועט. עס איז אויך אַן אומ-

זיסטע צייט־פאַרלוסט צו פּרובירען צוריק צו ברייננען אַזאַ האַרץ צום צושטאַנד ווי עס איז געווען אין די יונגע יאָרען, ווייל דאָס איז ניט מעגליך צו טאָן.

עס זיינען אָבער דאָ פאַלען אין וועלכע אָט דער פּראָצעס פון אַלט ווערען געהט אָן צו שנעל, ווען די קאָראָנערי בלוט־רערען ווערען אַזוי שטאַרק פאַרשמעלערט דאָס זיי שטעלען ניט צו גענוג בלוט צום האַרץ עס זאָל קאָנען טאָן אַפילו דאָס ביסעל אַרבייט וואָס דער מענש פאָדערט פון זיין האַרץ. אין אַזאַ פאַל ווערט דאָס האַרץ טאַקע ערנסט קראַנק, און זייער דרייסטע מיטלען דאַרפען אָנגענומען ווערען צו פאַרהיטען עס פון אַ פולשטענדיגען צוזאַמענברוך.

ווען דאָס האַרץ קריגט ניט מער גענוג בלוט צו קאָנען נאָכ־קומען די פאָדערונגען פון קערפּער, לאָזט עס הערען פון זיך דורך געוויסע סמנים דורך וועלכע מען קאָן דעם צושטאַנד זעהר גרינג דערקאָנען.

דער מענש הויבט אָן ליידען פון שוואַכקייט און קורץ־אָטעמדיגקייט ביי דער קלענסטער אָנשטריינגונג, ער האָט אַ געפיל פון חלשות, האַרץ קלאַפעניש און אַן אונרעגעלמעסיגען פולס, אַ קאָפּ שווינדעל, אַ שוואַכקייט ווי די פיס וואָלטען זיך ענטזאָגט צו טראָגען דעם קערפּער (אַ געפיל ווי די פיס וואָלטען געווען אונטערגעהאַקט) און אַ דריקעניש אַרום האַרץ גלייך ווי דער ברוסט קאַסטען וואָלט געווען אַרומגענומען מיט אַן אייזער־נעם רייף. אין אַ סך פאַלען האָט דער קראַנקער אַ וועהטאָג וואָס פאַרשפּרייט זיך פון ברוסט־קאַסטען צום נאַקען און צו די הענט.

די דאָזיגע סמנים ציינען, אַז דער מענש האָט צופיעל אָנ־געשטריינגט זיין האַרץ און אַז זיין האַרץ קאָן ניט אָנהאַלטען דאָס פּאָמפּען גענוג בלוט דורכ׳ן קערפּער.

אום זיך אויסצוהיטען פון אַזאַ צושטאַנד, דאַרף יעדער עלטערער מענש צופּאַסען זיין טעטיגקייט צו דער פעהיגקייט פון זיין האַרץ און אויסמיידען צופיעל אָנשטריינגונגען. ער דאַרף רוהען אַזוי אָפט ווי מעגליך און יעדע זאַך וואָס ער טוט דאַרף געטאָן ווערען לאַנגזאַם, ניט געאיילט. יעדע פּסיכישע אָדער

גייסטיגע אויפרעגונג איז שעדליך פאַר'ן האַרץ, אין אַזאַ צו־שטאַנד.

און האָט אַזאַ מענש זיך ניט אויסגעהיט און זיין האַרץ איז „אַרוים אין סטרייק", דאַרף ער רוהען אַזוי פיעל ווי מעגליך. וויפיל רוה, דאַרף באַשטימט ווערען אין יעדען פאַל באַזונדער. פאַר אַ וואָך אָדער מעהר, דאַרף ער ניט פאַרלאָזען זיין בעט. ליגען אין בעט דאַרף ער אויף אַ הויכען צוקאָפּענס. עסען דאַרף ער קליינע מאָלצייטען און אָפּטע. וויטאַמין „בי" העלפט אין אַזעלכע פאַלען צו שטאַרקען דאָס האַרץ. מעדיצינען, ווי „נייט־ראָגליצערין" אָדער „דידזשיטאַלים" ווערען באַנוצט אין געוויסע פאַלען, אָבער דאָס דאַרף באַשטימט ווערען פון דעם דאָקטאָר אין יעדען פאַל באַזונדער. דער עיקר איז צו פאַרקלענערען די אַרבייט פון האַרץ דורך גענוג רוה און שלאָף ביז עס האָט אַ געלעגענהייט אָנצוזאַמלען אַ רעזערוו ענערגיע צו קאָנען פאָרט־זעצען די באַשריינקטע אַרבייט וואָס אַן עלטערער קערפּער פאָדערט פון זיין האַרץ.

יעדער מיטעליעריגער און עלטערער מענש דאַרף פון צייט צו צייט זיך לאָזען אונטערזוכען ביי אַ דאָקטאָר. דער דאָקטאָר קאָן באַצייטענס אויסגעפינען צי דעם מענשען'ס האַרץ איז אין געפאַר און צי דער מענש פאָדערט ניט מער אָנשטריינגונג פון דעם האַרץ וויפיל עס קאָן אויסהאַלטען.

דורך אַזעלכע פעריאָדישע אונטערזוכונגען איז מעגליך זיך אויסצוהיטען פון אויסמאַטערען דאָס האַרץ. און אויסהיטען זיך פון אַ האַרץ שלאַג איז פיעל גרינגער ווי עס צו קורירען.

וואָס איז „ענדזשיינא פעקטאָריס"

ענדזשיינאַ פעקטאָרים איז אַ זעהר וויט פאַרשפּרייטע האַרץ קראַנקהייט פון וועלכער עס ליידען מענשען אין זייערע מיטעלע אָדער עלטערע יאָהרען.

זעהר זעלטען באַגעגענט מען די קראַנקהייט אין יונגע מענשען, — פון דרייסיג יאָהר אָדער אינגער. די מערסטע קרבנות זיינען פון עטליכע און פערציג יאָהר אַלט און עלטער.

מענער ליידען פון דער דאָזיגער קראַנקהייט מער ווי פרויען און די גרעסטע צאָל קרבנות פון ענדזשיינאַ פעקטאָרים זיינען פראָפעסיאָנאַלען, אַזעלכע וואָס זיינען באַשעפטיגט ביי גייסטיגע ארבייטען.

אורזאַכען:

די אורזאַכען פון דער קראַנקהייט זיינען נאָך אַלץ ניט גענוי באַוואוסט. ביי אַ סך ליידענדע, ווען מען אונטערזוכט דאָס האַרץ נאָך זייער טויט געפינט מען, אַז די קאָראָנערי בלוט רעהרען — די רעהרען וועלכע שטעלען צו בלוט צו די האַרץ מוסקולען, זיינען טיילוויי באַשעדיגט אָדער פאַרהאַרטעוועט. אָבער אַ סך מענשען אין וועלכע מען געפינט פונקט אַזעלכע באַשעדיגטע קאָראָנערי בלוט רעהרען האָבען ביי זייער לעבען ניט געליטען פון ענדזשיינאַ פעקטאָרים.

מען דענקט דאַרום, אַז די כאַראַקטעריסטישע סמנים פון אַט דער קראַנקהייט קומען דערפון, וואָס די האַרץ מוסקולען ווערען פון ציים צו ציים טיילוויי באַרויבט פון זייער בלוט צירקולאַציע. די האַרץ מוסקולען קריגען ניט אַזוי פיעל פלוט וויפיל זיי דאַרפען קריגען אין דעם געגעבענעם מאָמענט און די וועהטאָגען וועלכע דער מענש ליידעט זיינען די נויט-געשרייען פון זיינע האַרץ מוסקולען ווען זיי קריגען ניט גענוג בלוט דורך די קאָראָנערי ארטעריען.

סמנים

די סמנים פון אַן אַטאַקע פון ענדזשיינאַ פעקטאָרים זיינען אַזוי כאַראַקטעריסטיש דאָס פון זיי אַליין, אַפילו ניט אונטערזוכענדיג דעם קראַנקען, קאָן מען מאַכען די דייעגנאָזים.

דער אָנגריף קומט פלוצלונג. דער מענש פילט ווי אַן אייזערנע רעיף וואָלט ארומגענומען זיין ברוסט, ער דערפילט אַ שרעקליכען ווייטאָג אין האַרץ, אַזוי דאָס אים דאַכט זיך, אַז אָט, אָט ווערט דער לעצטער אָטעם אַרויסגעדריקט פון אים און ער שטאַרבט.

דער ווייטאָג איז אין ברוסט-קאַסטען, איבער'ן האַרץ, אָדער עס פאַרשפּרייט זיך צום לינקען שולטער און צו דער לינקער האַנט. דער אנגסטלעכער ווייטאָג איז אַזוי שטאַרק, דאָס אין וועלכער פּאָזע דער מענש זאָל זיך אין יענעם מאָמענט ניט געפינען בלייבט ער ווי פאַרגליווערט, ער האָט מורא זיך אַ ריר צו טאָן, אַפילו אַ קרעכץ צו טאָן ביז דער ווייטאָג געהט פאַראיבער, און ער פילט ווי אַ שווערע געוויכט וואָלט אַרונטערגעפאַלען פון זיין ברוסט.

דער אָנגריף קען אָנהאַלטען עטליכע סעקונדען, אָדער עטליכע מינוטען. עס קאָן קומען עטליכע מאָל אַ טאָג אָדער זעלטענער. עס קאָן קומען אַלס אַ רעזולטאַט פון אַן אָנשטרענגונג אָדער אַן אויפרעגונג.

מענשען וועלכע ליידען פון ענדזשיינאַ פעקטאָרים קאָנען אָפּלעבען פופצען אָדער צוואַנציג יאָר מיט אַזעלכע אַטאַקעס, אָדער אויב די קראַנקהייט איז אַן ערנסטע קאָן דאָס לעבען פאַרשניטען ווערען אויף אַ פינף-זעקס יאָר, אָדער נאָך ווייניגער.

באַהאַנדלונגען

די מערסטע ליידענדע פון ענדזשיינאַ פעקטאָרים וויסען שוין דאָס ווען די שמערצען קומען נעמען זיי אַ טאַבלעטקע „נייטראָ-גליצערין”, און דער ווייטאָג געהט גלייך פאַראיבער.

דאָס איז דערפאַר וואָס די „נייטראָ-גליצערין" ווירקט אויף די „קאָראָנערי" בלוט-רערען. די אַרטעריען אַרום האַרץ ווערען אויסגעשפרייט — ברייטער, מער בלוט פליסט דורך זיי און שפייזט די האַרץ מוסקולען. דאָס פאַרריכט אויף אַ ווײַלע דעם פעלער וואָס די ווייטאָגען האָבען אַרויסגערופען, און דער מענש פילט זיך דערלייכטערט. אָבער די הילף איז נאָר אַ ציטווייליגע. זי באַזייטיגט ניט די אורזאַכען וואָס האָבען געפירט צום אָנפאַל פון די שמערצען.

צו פאַרמיידען די אָנפאַלען אָדער פאַרקלענערען זייער צאָל איז נויטיג אַז דער מענש זאָל זיך ווייניגער אָנשטרענגען, זיך ווייניגער אויפרעגען, פירען אַ רוהיגערען, מער רעגעלמעסיגען לעבען, עסען לייכטע שפייזען, קלענערע מאָלצייטען און אָפטער אויב מעגליך, עסען לאַנגזאַם, געהן לאַנגזאַם און אין אַלגעמיין פאַרקלענערען די טעמפאָ פון זיין לעבען.

נאָר אויף אַזאַ אַרט איז מעגליך צו פאַרלענגערען דאָס לעבען פון אַזאַ קראַנקען.

פאַרשיידענע דראָגס ווערען גענוצט אין דער באַהאַנדלונג פון אַזעלכע קראַנקע. דראָגס צו באַרוהיגען דעם מענשען און פאַרלאַנגזאַמערען די טעמפאָ פון זיין לעבען, דראָגס צו העלפען אויסברייטען די ספּאַזמאָטישע פאַרשמעלערונג פון די קאָראָנערי בלוט-רערען. אָבער זעלבסט פאַרשטענדליך, דאָס אַזאַ באַהאַנדלונג דאַרף אָנגעפירט ווערען פון אַ קאָמפּעטענטען דאָקטאָר, לויט די אומשטענדען וואָס ער געפינט אויס בעת ער אונטערזוכט דעם קראַנקען, און ניט פון דעם פּאַציענט אַליין.

וואָס איז „קאָראָנערי" האַרץ־קראַנקהייט

ביי אַלע מענשען נאָך די פערציגער יאָרען, און ביי אַ סך מענשען נאָך פריהער, הויבט זיך אָן אַ פּראָצעס פון אַרטעריאָ סקלעראָזיס — אַ פאַרהאַרטונג פון די בלוט־רערען.

ביי מאַנכע מענשען, ספּעציעל ביי די וועלכע האָבען גע־ירשנ'ט געזונטע בלוט־רערען, אָדער זיי פירען אַ רוהיגען, ניט צופיל אָנגעשטרענגטען לעבען, און זיי האָבען געהאַט דאָס גליק אויסצומיידען אַ סך קראַנקהייטען, געהט אָן דער פּראָצעס פון אַרטעריאָ־סקלעראָזיס לאַנגזאַם און עס דויערט אַ סך יאָרען. ביי אַנדערע מענשען איז דער פּראָצעס אַ גיכערער.

ניט ביי אַלע מענשען ווירקט דער אַרטעריאָ־סקלעראָ־טישער פּראָצעס גלייך. ביי געוויסע מענשען ווערען די אַרטע־רישע בלוט־רערען דורכ'ן גאַנצען קערפּער גלייך פאַרהאַרטע־וועט. ביי אַנדערע ווערען די בלוט־רערען פון די נירען מער און גיכער פאַרהאַרטעוועט ווי די בלוט־רערען אין אַנדערע טיילען פון קערפּער. אַזעלכע מענשען ליידען ספּעציעל פון נירען קראַנקהייטען און אַ העכערונג אין זייער בלוט־דרוק. ביי אַנדערע מענשען ווערען די אַרטערי־רערען, וואָס שטעלען צו בלוט צום מאַרך, אָנגעגריפען מער ווי אַנדערע בלוט־רערען. אַזעלכע מענשען זיינען אין געפאַר צו קריגען אַ בלוט־שטורץ אין מאַרך און ליידען פון אַפּאָפּלעקציע.

און ביי אַ געוויסער צאָל מענשען ווערען צוערשט פאַר־האַרטעוועט די „קאָראָנערי" בלוט־רערען, די וואָס שטעלען צו בלוט צו די האַרץ מוסקולען.

אַ פאַרהאַרטונג פון די דאָזיגע בלוט־רערען מיינט ניט אַז דער מענש דאַרף ליידען פון אַ העכערען בלוט־דרוק. איך באַ־

טאָן עס דאָ, ווייל איך האָב שוין געהערט אַ סך מענשען טענה'ן, דאָס אַזוי לאַנג ווי זייער בלוט-דרוק איז געווען ניט צו הויך, האָבען זיי זיך געפילט זיכער דענקענדיג, אַז זייערע קאָראָנערי בלוט-רערען זיינען ניט קראַנק.

אין פּריוואַטער פּראַקטיק האָב איך שוין באַגעגענט אַ היבשע צאָל פאַלען פון „קאָראָנערי אָקלוזשען", אַ פאַרשטאָפּונג פון אַ קאָראָנערי בלוט-רער, אין מענשען וועלכע האָבען געהאַט אַ נאָרמאַלען בלוט-דרוק.

ווען די קאָראָנערי בלוט-רערען ווערען אָנגעגריפען און ווערען ביסלעכווייז פאַרשמעלערט, קריגען די האַרץ מוסקולען אַ פאַרקלענערטע מאָס בלוט. אַלס אַ רעזולטאַט דערפון קומען פאָר געוויסע ענדערונגען אין די מוסקולען. זיי ווערען אָן זייער עלאַסטיציטעט און עס אַנטוויקעלט זיך אַ וועניגער עלאַס־טישע בינדונגס-געוועב אָדער „פייבראָז טישו". אַט דער פּראָ־צעס פון „פייבראָזיס" געהט אָן אַ לאַנגע צייט און וואָס מער עס פּראָגרעסירט אַלץ וועניגער פעהיג ווערט דאָס האַרץ צו פּאָמפּען אַ גענוגענדע מאָס בלוט דורך דעם קערפּער.

סימנים

אַזוי לאַנג ווי דאָס האַרץ קאָן נאָך טאָן די אַרבייט בשלמות, אַזוי לאַנג ווי יעדע טייל פון קערפּער קריגט אַ גענוגענדע מאָס בלוט, גענוג צו קאָנען אָנגעהן מיט איר אַרבייט, פילט ניט דער מענש אַז ער איז קראַנק. אָבער ווען די האַרץ מוסקולען ווערען אויף אַזוי פיל פאַרענדערט און אָפּגעשוואַכט דאָס זיי קאָנען ניט אָנהאַלטען דאָס פּאָמפּען גענוג בלוט וויפיל דער קערפּער דאַרף האָבען, דערפילט דער מענש געוויסע סמנים.

צום ביישפּיל: ווען דער מענש שטרענגט זיך אָן אַביסעל, ער געהט צו גיך, אָדער ער געהט אויף טרעפּ, פעלט אים אויס אָטעם. זיין האַרץ הויבט אָן קלאַפּען האַסטיגער, און עס דויערט לענגער איידער עס ווערט צוריק נאָרמאַל, אַפילו ווען די אָנ־שטרענגונג הערט אויף.

דער קראַנקער הויבט אָן פילען, אַז ער האָט אַ האַרץ, און

אַז עס איז ניט אין אָרדנונג. אין אַ געזונטען צושטאַנד פילט ניט דער מענש, אַז ער האָט אַ האַרץ, און ווייסט ניט צי עס קלאַפּט גוט, לאַנגזאַם אָדער צו גיך. אָבער אין דעם צושטאַנד דערפילט דער מענש אַז זיין האַרץ קלאַפּט צו גיך, צו שטאַרק אָדער עס היפּערט איבער אַ קלאַפּ פון צייט צו צייט.

ער הויבט אויך אָן צו פילען אַ דריקעניש אָדער אַ „פּרעסונג" הינטער דעם ברוסט ביין. ניט קיין וועהטאָג, נאָר אַ שווערקייט, און ביי יעדער אָנשטרענגונג ווערט דער דרוק שטאַרקער, פּונקט ווי עטוואָס וואָלט געלעגען צווישען ברוסט ביין און האַרץ.

אָט די דריי סמנים:

א. קורצער אָטעם.

ב. האַרץ קלאַפּונג ביי יעדער אָנשטרענגונג, און

ג. אַ געפיל ווי עטוואָס וואָלט געדריקט הינטער'ן ברוסט ביין, ווען מען באַגעגענט זיי ביי מענשען נאָך די פופציגער יאָרען, זיינען זיי וואָרנונגען פון האַרץ קראַנקהייט. זיי גיבען „נאָטים", זיי לאָזען צו וויסען, אַז די האַרץ מוסקולען ווערען ניט גענוג גענערט, און אַז דאָס האַרץ איז ניט אַזוי פעהיג צו טאָן די אַרבייט ווי עס איז פריער געווען. עס איז אויך אַ וואָרנונג אָנצונעמען פּאַסענדע מיטלען באַצייטענס צו פאַרהיטען אַ מעגליכע האַרץ קאַטאַסטראָפע.

עס זיינען דאָ נאָך אַנדערע סמנים וועלכע קאָנען דינען אַלס אַ וואָרנונג פון קאָראָנערי האַרץ קראַנקהייט. אָבער יענע זיינען שוין ניט אַזוי כאַראַקטעריסטיש ווי די פריהער דערמאָנטע דריי.

צווישען די אַנדערע סמנים זיינען די פאָלגענדע ווערט צו דערמאָנען:

1) **מאָגען־אונאָרדענונגען**, אָבוואָל די קראַנקהייט איז אין האַרץ, זיינען די סמנים אָפטמאָל אַזעלכע וואָס קאָנען אָנדייטען אויף אַ מאָגען קראַנקהייט. דער מענש פילט אַ פולקייט און אַ דריקונג אין מאָגען, ספּעציעל נאָכ'ן עסען, ווי גאַז וואָלט צושפּאַרט די אויבערשטע טייל פון בויך. אַזאַ קראַנקער ווערט

אָפטמאָל באַהאַנדעלט פאַר אַ מאָגען קראַנקהייט, אָבער ווען מען נעמט עקס-רעי בילדער פון זיין פאַרדייאונגס סיסטעם, געפינט מען, אַז זיין מאָגען און זיינע קישקעס זיינען נאָרמאַלע, מען דאַרף דאַרום אין זינען האָבען די מעגליכקייט פון אַ האַרץ קראַנקהייט אין אַלע פאַלען, ווען מיטעל-יעריגע מענשען באַקלאָגען זיך אויף זייער מאָגען.

2. שלאָפלאָזיגקייט איז אַ מעגליכער סימן פון האַרץ קראַנקהייט, אָבער אין דער פאַל קאָן דער מענש יאָ איינשלאָפען אויב מען מאַכט העכער די צוקאָפּענס פון זיין בעט, דאָס הייסט, אויב מען לעגט איהם אונטער עטליכע קישענס.

3. מידקייט, דאָס ווערען צו גיך אויסגעמאַטערט, גייסטיג אָדער פיזיש, אַפילו נאָך אַ לייכטער אָנשטרענגונג איז אַן אָנדייטונג אויף אַ מעגליכער האַרץ קראַנקהייט.

מען דאַרף, נאַטירליך, אין זינען האָבען אַז דאָס ווערען צו גיך אויסגעמאַטערט באַגעגענט מען אויך ביי מענשען וועלכע ליידען פון בלוט-אָרעמקייט, קאַנסער, דייעביטיז, סיפילים און טובערקולאָזיס. אָבער אויב איינע פון די דאָזיגע קראַנקהייטען עקזיסטירט ניט אין דעם באַטרעפענדען פאַציענט, דאַרף מען פאַרדעכטיגען אַ מעגליכע האַרץ קראַנקהייט.

4. נאָך אַ מעגליכער סימן פון אַזאַ צושטאַנד איז די מורא זיך אונטערצונעמען טאָן עטוואָס וואָס מען דאַרף טאָן. די מורא טאָמער וועט עס זיין צו שווער, טאָמער וועט מען עס ניט קאָנען דורכפירען. דאָס איז ניט אַ פוילען זיך אָנצושטרענגען נאָר אַן אַקטועלע מורא, אַז מען וועט עס ניט קאָנען טאָן נאָך איידער מען האָט אַפילו אָנגעהויבען אָדער פרובירט עס צו טאָן.

5. אין מענשען וועלכע ליידען פון אַזעלכע האַרץ קראַנקהייטען קומען אויך אָפטמאָל פאַר ענדערונגען אין זייער כאַראַקטער. מענשען וועלכע זיינען פריהער געווען ווייכע, נאָכגעביגע, ווערען מיט אַמאָל איינגעשפאַרטע, האַנדלען טיראַניש. דאָס קאָן קומען דערפון וואָס אויך די בלוט-רערען פון מאַרך ווערען פאַרהאַרטעוועט און פאַרשמעלערט און דער מאַרך ליידעט פון ניט קריגען גענוג בלוט, פונקט ווי די האַרץ מוס-

קולען ליידען. אַזעלכע מענשען קענען אויך ליידען פון אַ גייס־טיגער טעמפּקייט, שוואַכען זכרון, שלעפעריגקייט אָדער אפילו פון האַלוציניאַציעס (דאָס הייסט זיי ריידען זיך איין, אַז זיי זעהען, הערען אָדער פילען געוויסע זאַכען וואָס עקזיסטירען ניט).

ווען מען אונטערזוכט אַזאַ מענשען געפינט מען אויס, אַז זיין האַרץ איז פאַרגרעסערט. זיין פּולס איז שנעלער ווי געוועהנליך, און עס געדויערט אַ לענגערע צייט (מער ווי פינף מינוטען) נאָך אַן אָנשטרענגונג איידער דער פאַרשנעלערטער פּולס קומט צוריק צו דער צאָל וואָס ער איז געווען פאַר דער אָנשטרענגונג. עס געדויערט אויך אַ לענגערע צייט (מער ווי צען מינוטען) איידער דער בלוט־דרוק וואָס ווערט העכער נאָך אַן אָנשטרענגונג קומט צוריק צו דער פריהערדיגער מאָס.

אָט די אַלע סמנים קען אַ דאָקטאָר אויסגעפינען ווען ער אונטערזוכט דעם קראַנקען. דער פּאַציענט אַליין קען עס, נאַטירליך, ניט וויסען. דערפאַר איז נויטיג צו באַטאָנען, אַז יעדער מענש, פון פופציג יאָר און עלטער, ווען ער באַמערקט דאָס זיין אָטעם ווערט קורץ ביי אַ פאַרהעלטניסמעסיג לייכטער אָנשטרענגונג, ווי אַרויפגעהן עטליכע טרעפּ; ווען זיין האַרץ הויבט אָן קלאַפּען צו שנעל און ער דערפילט אַ דריקונג אָדער אַ שווערעריגקייט הינטער'ן ברוסט ביין, מעג ער און דאַרף זיך פאַרדעכטיגען אַלס אַ מעגליכען קאַנדידאַט אויף אַ האַרץ קראַנקהייט. אַ קראַנקהייט וואָס קומט פון אַ פאַרשמעלערונג אָדער אַ פאַרהאַרטונג פון די „קאָראָנערי" בלוט־רערען און דאַרף זיין אונטער דער באַהאַנדלונג פון אַ דאָקטאָר.

אַזאַ צייטיגע פאָרזיכטיגקייט קען, אין אַ סך פאַלען, פאַרהיטען פון אַ פאַרשטאָפּונג פון אַ „קאָראָנערי" בלוט־רער.

האַרץ־שלאַג

אין לעצטען קאַפּיטעל האָב איך דערקלערט די סמנים לויט וועלכע מען קאָן דערקענען, אַז די „קאָראָנערי״ בלוט־רערען — די בלוט־רערען, וועלכע שפּייזען די האַרץ מוסקולען, ווערען לאַנגזאַם פאַרשמעלערט. ווען מען געפינט דאָס אויס און מען נעמט אָן די נויטיגע פאָרזיכטס־מיטלען ניט אויסצומאַטערען דאָס האַרץ, ניט צו צווינגען עס צו אַרבייטען צו שווער, קאָן דער מענש אויסלעבען אַלע זיינע יאָרען אין באַקוועמליכקייט.

אָבער אָפטמאָל, טראָצדעם וואָס מען איז פאָרזיכטיג און אין די מערסטע פאַלען, ווען מען איז ניט פאָרזיכטיג, פירט אַזאַ צושטאַנד צו אַ פאַרשטאָפּונג פון איינער פון די בלוט־רערען אַרום האַרץ. אַזאַ פאַרשטאָפּונג רופט מען „קאָראָנערי טראָמ־באָזיס״.

סמנים

אין די מערסטע פאַלען, ווען אַ „קאָראָנערי״ בלוט־רער ווערט פאַרשטאָפּט, קומט דער אָנגריף אַזוי פּלוצלונג, דאָס דער קראַנקער פילט ווי פון אַ בליץ געטראָפען און שטאַרבט נאָך איידער ער ווייסט אָדער ער קאָן באַגרייפען וואָס מיט אים איז געשען. ווען אַ גרעסערע בלוט־רער אַרום האַרץ ווערט פאַרשטאָפּט ווערט אַ גרויסע טייל פון האַרץ פּלוצלונג באַרויבט פון בלוט און דאָס גאַנצע האַרץ ווערט צוצויגען, עס הערט אויף פּאָמפּען בלוט און דער מענש פאַלט ווי אַן אונטערגעשאָ־סענער.

אָבער אין אַ סך פאַלען שטאַרבט דער מענש ניט אַזוי גיך און ער פאַרלירט ניט זיין באַוואוסטזיין. אין אַזאַ פאַל דערפילט ער אַ זייער שטאַרקען שאַרפען וועהטאָג הינטער׳ן ברוסט־ביין,

אָדער עטוואָס נידעריגער — (אין דער העכערער טייל פון בויך). זיין פּנים ווערט אַש־גרוי אָדער גרין און אָפטמאָל פילט ער ווי אַט־אַט ענדיגט זיך זיין לעבען. דאָס קלאַפּען פון האַרץ און דער פולס ווערען שוואַך, זייער גיך און אומרעגעלמעסיג, זיין בלוט־דרוק פאַלט און ער האָט אַביסעלע פיבער.

די שמערצען זיינען אָפט אַזוי שטאַרק, דאָס אַפילו גרויסע דאָזעס מאָרפין העלפען ניט, און צייטענווייז, ווען די שמערצען שיינען צו זיין אין דעם אויבערשטען טייל פון בויך, קאָן מען דענקען, דאָס דער מענש ליידט פון אַ מאָגען אָלסער און ער מוז גלייך אָפּערירט ווערען.

אַ סך מאָל, ווען איר הערט דאָס אַ מענש איז געשטאָרבען פלוצלונג פון אַן אַטאַקע פון אומפאַרדייאונג (אקיוטע אינדיי־דזשעסטשאָן) איז עס מער ווי זיכער, אַז ער האָט געליטען פון אַ פאַרשטאָפּונג פון אַ „קאָראָנערי" אַרטערי און איז געשטאָר־בען איידער מען האָט געקאָנט מאַכען אַ ריכטיגען דייעגנאָז.

אין אַ סך פאַלען פון „קאָראָנערי אַקלוזשען" לעבען די מענ־שען נאָר עטליכע טעג אָדער עטליכע וואָכען. דאָס האַרץ, אָדער די טייל פון האַרץ, וואָס איז באַרויבט געוואָרען פון בלוט צו־ליב דער פאַרשטאָפּונג פון אַ קאָראָנערי בלוט־רער, קאָן ניט לאַנג אָנהאַלטען איר טעטיגקייט, און דער מענש שטאַרבט.

אָבער אַ היבשע צאָל פאַציענטען קומען איבער די אַטאַקע און בלייבען לעבען. דער אויסגאַנג פון דער קראַנקהייט און די פראַגע צי דער פאַציענט וועט יאָ אָדער ניט געזונד ווערען, ווענדט זיך אָן דעם צי די בלוט צירקולאַציע אַרום האַרץ קאָן אָנגעהאַלטען ווערען, צי די אַרומיגע דינינקע צווייגען פון די קאָראָנערי בלוט־רערען קאָנען זיך אויסברייטען און פירען גע־נוג בלוט צו דער באַשעדיגטער טייל פון די האַרץ מוסקולען, וועמען די פאַרשטאָפּטע רער פלעגט פריער באַזאָרגען מיט בלוט. אויב יאָ, בלייבט דער מענש לעבען. פון פערזענליכער דערפאַרונג ווייס איך פון אַ היבשער צאָל ליידענדע פון „קאָ־ראָנערי אָקלוזשען", וועלכע זיינען נאָך אַ לענגערער קראַנק־הייט, פולשטענדיג געזונד געוואָרען.

אָבער אַפילו ווען די אַרומיגע דינינקע צווייגען פון די קאַראַנערי בלוט-רערען זיינען יאָ דאָ, דאַרף מען אויך זיי געבען אַ געלעגענהייט זיך צו אַנטוויקלען און ברייטער ווערען, און פאַר אַ לאַנגער צייט דאַרף דער מענש רוהען זייער פיל, כדי זיין האַרץ זאָל אַרבייטען אַזוי גרינג ווי מעגליך.

די באַהאַנדלונג אין אַזעלכע פאַלען באַשטעהט אין פולשטענדיגע רו אין בעט פאַר אַ לאַנגער צייט, און אין נעמען געוויסע מיטלען, מיט וועלכע דאָקטוירים באַנוצען זיך צו ערמוטיגען די בלוט-צירקולאַציע דורך די קאָראָנערי בלוט-רערען.

קאָן מען קורירען אַ קראַנקע האַרץ?

די ערשטע פראַגע, וואָס עס שטעלט יעדער קראַנקער, ווען מען זאָגט אים, אַז זיין האַרץ איז ניט געזונד, איז: קאָן מען קורירען דאָס קראַנקע האַרץ? אַזאַ מענש איז באַרייט צו נעמען יעדע מעדיצין, זיך אונטערוואַרפען יעדע באַהאַנדלונג, טאָן אַלעס וואָס מען הייסט אים טאָן אַבי מען זאָל אים פאַרזיכערען, אַז זיין קראַנקע האַרץ וועט ווערען צוריק אַזוי געזונד ווי עס איז פריער געווען.

זאָגט מען אַזאַ מענשען, אַז צוריק געזונד מאַכען אַ באַשעדיגטע האַרץ איז ניט מעגליך, פילט ער זיך דערשלאָגען און פאַרצווייפעלט. צו וואָס טויגען אים אַלע באַהאַנדלונגען, אויב זיין האַרץ קאָן ניט צוריק ווערען אַזוי נאָרמאַל ווי עס איז געווען?

דערפאַר וויל איך דאָ דערקלערען: עס איז אמת, אַז צוריק געזונד מאַכען אַ קראַנקע האַרץ איז ניט מעגליך. דעם שאַדען, וואָס עס האָבען געליטען די האַרץ-טירלאַך (וואַלווס) אָדער די האַרץ מוסקולען, בלייבט שוין אויפ'ן גאַנצען לעבען. עס איז אָבער אַ גרויסער אונטערשיד צווישען אַ באַשעדיגטע האַרץ און אַ קראַנקע האַרץ.

אַזוי לאַנג ווי באַשעדיגטע האַרץ קאָן פאָמפען גענוג בלוט דורכ'ן קערפער און עס ווערט ניט צופיל אויסגעמאַטערט, קאָן מען עס באַטראַכטען אַלס אַן אַרבייטס-פעהיגע האַרץ, ניט אַכ

טענדיג אויף דעם, וואָס עס איז ניט הונדערט פּראָצענט נאָרמאַל.

די פּראָבלעם פאַר די, וועמעס האַרץ איז באַשעדיגט, באַשטעהט ניט אין דעם ווי אַזוי עס צוריק געזונד מאַכען, נאָר אין דעם, ווי אַזוי צו פאַרהיטען דאָס האַרץ פון ווייטערען שאָדען, ווי אַזוי איינצוהאַלטען די רעזערוו כחות, וואָס דאָס האַרץ פאַרמאָגט נאָך.

רעזומע. אין די מערסטע פאַלען פון האַרץ־קראַנקהייט ביי יונגע מענשען איז די קראַנקהייט אַ רעזולטאַט פון אַ באַשעדיגונג, וואָס דאָס האַרץ האָט געליטען אין דער צייט, ווען דער מענש האָט דורכגעמאַכט אינפעקטיווע קראַנקהייטען, ווי סקאַרלעט פיבער, דיפטעריא, מאָזלען, לונגען אַנטצינדונג, רומאַטיק פיבער, אָדער אַלס אַ רעזולטאַט פון מילדערע אָבער לאַנג־דויערענדע לאָקאַלע אינפעקציעס, ווי קראַנקע ציין, קראַנקע טאַנסילס, גאַלדבלאַדער אינפעקציע, און אַזוי ווייטער.

ביי עלטערע מענשען זיינען האַרץ־קראַנקהייטען געוועהנליך אַ פאָלגע פון אַ פאַרקלענערטער בלוט־צירקולאַציע דורך די קאָראָנערי אַרטעריעס אָדער פון אַ כראָנישער באַשעדיגונג צו די האַרץ מוסקולען.

אויסצומיידען האַרץ קראַנקהייטען דאַרף מען זיך אויסהיטען פון אַלערליי אינפעקטיווע קראַנקהייטען, פּטור ווערען פון זיי אַזוי גיך ווי מעגליך, און אויסרוען זיך נאָך אַזעלכע קראַנקהייטען אַ גענוג לאַנגע צייט. מען דאַרף אויך אַכטונג געבען ניט אָנצושטריינגען דאָס האַרץ צופיל, ניט אויסמאַטערען עס און אין אַלגעמיין פירען אַ רוהיגען נאָרמאַלען לעבען.

האָט מען זיך ניט אויסגעהיט און דאָס האַרץ איז שוין יאָ באַשעדיגט, דאַרף מען דורכמאַכען אָפטע פיזישע אונטערזוכונגען. מען דאַרף אויסמיידען אַזעלכע פיזישע איבונגען און באַשעפטיגונג, וואָס צווינגען דעם מענשען צו אַרבייטען שווער. מען דאַרף אויסמיידען עסען אַ סך מיט אַמאָל, ניט טרינקען קיינע שאַרפע משקאות און ניט רויכערען, אָדער רויכערען וואָס ווייניגער.

איז מען אַמאָל געצוואונגען זיך אָנצושטריינגען פאַר אַ קורצער צייט, דאַרף מען זיך באַלד נאָכדעם אויסרוהען און פאַרגיטיגען דורך רוה די פריהערדיגע אָנשטריינגונג פון האַרץ.

אָבער, און דאָס וויל איך שטאַרק באַטאָנען, די גרעסטע שונאים פון אַ האַרץ-קראַנקען זיינען שרעק, מורא, זאָרג און דאָס שטענדיגע דענקען וועגען זיין קראַנקער האַרץ.

אַפילו אַ באַשעדיגטע האַרץ קאָן פּאָמפּען גענוג בלוט דורכ'ן קערפּער און אויפהאַלטען דעם מענשען אין אַ געזונטען צו־שטאַנד, אויב מען צווינגט עס נאָר ניט צו אַרבייטען צו שווער.

די, וועלכע זאָרגען זיך שטענדיג וועגען זייער האַרץ אָדער שרעקען זיך, אַז מיט זייער האַרץ זאָל עפּעס ניט פּאַסירען, מאַ־כען דערמיט אַליין ערגער זייער לאַגע, ווייל זיי טרייבען דער־מיט זייער האַרץ צו אַרבייטען שנעלער און שווערער.

זיך אויסהיטען פון אַלערליי קראַנקהייטען, ניט אָנשטרענ־גען זיך צופיל, אויסמיידען פעטקייט, ניט טרינקען אַלקאָהאָ־לישע געטראַנקען און זיך ניט זאָרגען ,ניט מורא האָבען פאַר'ן האַרץ, איז די בעסטע באַהאַנדלונג פאַר אַ באַשעדיגטע האַרץ.

פּעריאָדישע אונטערזוכונגען ביי אַ דאָקטאָר איז אַ פאַר־זיכערונג ניט צו פאַרנאַכלעסיגען אַ שוואַך האַרץ און פאַרהיטען עס זאָל ניט ערגער ווערען.

רוה אין בעט, ספּעציעל נאָך יעדער אָנשטריינגונג, איז די בעסטע מעדיצין פאַר איינעם, וואָס ליידט פון אַן ערנסטער האַרץ קראַנקהייט.

פּאַרהאַרטעוועטע אָדערן אַ קראַנקהייט פון עלטערע יאָרן

ווי איך האָב שוין דערקלערט אין אַ פריהערדיגען קאַפּי־טעל, איז דער פּראָצעס פון אַרטעריאָ־סקלעראָזיס, אָדער פאַר־האַרטונג פון די אַרטערישע בלוט־רערען, אַ נאָרמאַלער פּראָ־צעס וואָס מען טרעפט ביי אַלע עלטערע מענשען.

זיך־לאַנגזאַם ענטוויקלענדע אַרטעריאָ־סקלעראָזיס איז דאַ־רום ניט קיין קראַנקהייט, נאָר אַן אַלט־ווערען פון די בלוט־רערען.

ביי מאַנכע מענשען געהט אָן אָט דער פּראָצעס זייער לאַנג־זאַם, ביי אַנדערע — עטוואָס גיכער. מאַנכע מענשען ירשנ׳ען אַ נייגונג צו אַ פריציייטיגער פאַרהאַרטונג פון זייערע בלוט־רערען. ביי אַנדערע ווערט דער פּראָצעס פאַרשנעלערט פון זייער אָנגעשטרענגטען אַרט לעבען, (גייסטיגע אָנשטרענגונ־גען האָבען פונקט אַזאַ שעדליכען איינפלוס ווי פיזישע) אָדער פון די קראַנקהייטען און ספּעציעל פון די אינפעקציעס פון וועל־כע זיי ליידען. אין דייעבעטיקער, ביי ליידענדע פון גאַל־בלאָדער אינפעקציעס און ביי צו פעטע מענשען ווערען די בלוט־רערען גיכער פאַרהאַרטעוועט.

ביי גאָר אַ סך עלטערע מענשען, וועלכע זיינען געוויינליך וויניג אַקטיוו, און שטרענגען ניט אָן צופיל זייער האַרץ, קאָן אַרטעריאָ־סקלעראָזיס עקזיסטירען אָן שום שלעכטע סמנים. די מענשען אַליין פילען ניט קיין שום אומאַנגענעמליכקייטען פון זייערע פאַרהאַרטעוועטע בלוט־רערען. ביי אַנדערע מענ־שען איז די פאַרהאַרטונג פון די בלוט־רערען ניט גלייך איבער׳ן גאַנצען קערפּער. דאָס הייסט, אין מאַנכע טיילען פון קערפּער ווערען די בלוט־רערען מער פאַרהאַרטעוועט ווי אין אַנדערע.

און די סמנים וועלכע דער מענש פילט אָדער פון וועלכע ער ליידט ווענדען זיך אָן דעם טייל קערפּער וואָס איז אַממערסטען אָנ־גריפען.

ביי די מענשען, אין וועלכע די בלוט־רערען פון מאַרך ווער־רען פאַרהאַרטעוועט, פאַרלירט דער מאַרך טיילווייז זיין נאַר־מאַלע אַקטיוויטעט. דער מענש הויבט־אָן פאַרגעסען זאַכען וואָס ער האָט פריהער זייער גרינג געקאָנט געדענקען, ער הויבט אָן ליידען פון קאָפּ־וועהטאָג, קאָפּ־שווינדעל, ער פאַרלירט זיין אַפּעטיט, זיינע אויגען ווערען שוואַך (ער זעהט ניט מער אַזוי גוט ווי פריער), ער פילט זיך שטענדיג שוואַך און שלעפעריג, אָדער ער ווערט געררייצט, קאָן ניט פאַרליידען יענעמס רייד. ער קאָן ניט הערען קלאַנגען, אָדער ער ווערט מעלאַנכאָליש. ביי אַזעלכע מענשען ווערט אָפטמאָל אָן אַרטערי אין מאַרך פאַר־שטאָפּט, אָדער אויב דער מענש ליידעט אויך פון אַ צו הויכען בלוט־דרוק, פּלאַצט אַ דינע אַרטערי אין מאַרך און דאָס פירט צו לייכטע אָדער ערנסטע פּאַראַליזים.

אויב די בלוט־רערען אין די נירען ווערען מער פאַרהאַר־טעוועט, פירט עס צו אַ העכערונג אינ׳ם בלוט־דרוק.

(וועגען אַ צו הויכען בלוט־דרוק וועל איך רעדען אין נעק־סטען קאַפּיטעל).

און אַ סך עלטערע מענשען, וועלכע באַקלאָגען זיך אויף אַ שווערינקייט נאָכ׳ן עסען, גאַז און גרעבצען, שמערצען אין רוקען און אין די פיס, קומען די שמערצען דערפון וואָס די בלוט־רערען, וועלכע שפּייזען די נידעריגע טייל פון קערפּער ווערען פאַרהאַרטעוועט.

ווען אַזאַ צושטאַנד האָט זיך שוין אַנטוויקעלט אין אַן על־טערען מענשען, קאָן מען זייער ווייניג טאָן אים צו קורירען. אַזאַ מענש דאַרף עסען ווייניג, ספּעציעל זייער ווייניג פעטס פון חיות (פעטע פלייש, שמאַלץ, פעטע פיש, א. ז. וו.) ווייל די דאָזיגע פעטס איז רייך אין „קאָלעסטעראָל" און דאָס העלפט אינ׳ם פּראָצעס פון פאַרהאַרטונג פון די בלוט־רערען. אויב ער איז צו פעט דאַרף דער מענש פאַרלירען געוויכט. אויב ער

ליידט פון פאַרשטאָפּונג, דאַרף מען רעגולירען זיין שטולגאַנג. אָבער דרייסטע אָפּפיר־מיטלען זיינען שעדליך פאַר עלטערע מענ־שען, און איבערהויפּט דאַרף אַזאַ מענש אויסמיידען צופיל פּי־זישע און גייסטיגע אָנשטריינגונגען.

די פראַגע צי אַזאַ מענש מעג טרינקען שנאַפּס, און קאַפּע און צי ער מעג רויכערען, קאָן מען ניט פאַרענטפערען מיט אַן אַלגעמיינעם יאָ אָדער ניין.

אויב דער מענש האָט גענוצט די דערמאָנטע סטימולאַנטען זיין גאַנצען לעבען און איז שוין שטאַרק געוואוינט צו זיי, מעג ער זיי ווייטער נוצען, אָבער נאָר אין אַ קליינער מאָס. נוצען צופיל שנאַפּס, קאַפּע און טאַבעקא איז שעדליך, אָבער אין גאַנ־צען באַרויבען אַן עלטערען מענשען פון די דאָזיגע זאַכען צו וועלכע ער איז שוין געוואוינט, איז אויך ניט ראַטזאַם.

וועגען אַ צו הויכען בלוט־דרוק

כמעט אַלע וויסען שוין, אַז עס איז ניט גוט צו האָבען אַ הויכען בלוט־דרוק און אַז אַ צו הויכער דרוק איז געפערליך פאַר׳ן געזונט און לעבען פון פאַציענט.

אָבער אַ ביסעלע וויסען איז אָפט שעלדיכער פון גאָרניט־וויסען. ווען מען וויסט ניט גענוי די מאָס און די באַדייטונג פון אַ הויכען בלוט־דרוק, מאָלט די פאַנטאַזיע פנ׳ם קראַנקען דעם צושטאַנד פיל ערגער ווי ער איז אין דער אמת׳ן, און די שרעק שאַדט אים אָפטמאָל מער ווי זיין בלוט־דרוק.

דאָס ניט גענוג וויסען פירט אויך מאַנכע מענשען צו פאַר־נאַכלעסיגען אַ געהעכערטען בלוט־דרוק און וואַרטען ביז זיי ווערען ערענסט קראַנק.

ס׳איז דאַרום זעהר וויכטיג פאַר יעדען מענשען זיך צו באַ־קענען מיט דער פראַגע פון בלוט דרוק און איר באַדייטונג.

וואָס איז דער בלוט דרוק?

אום דאָס בלוט זאָל קענען צירקולירען דורך די בלוט־רערען, פאָדערט זיך אַ געוויסע קראַפט וואָס זאָל עס פאָמפען אָדער טרייבען. אָט די קראַפט קומט פון הארץ. ווען דאָס הארץ ציט זיך צונויף, שטופט עס אַ געוויסע מאָס בלוט דורך די שוין אָנגעפילטע בלוט־רערען. די בלוט־רערען צעציען זיך צו מאַכען פלאַץ פאַר דעם ניי־צוגעקומענעם בלוט און ציהען זיך באַלד ווידער צענויף, שטופענדיג דערמיט דאָס בלוט אַלץ ווייטער.

דער דרוק וואָס דאָס בלוט איבט אוים אין די בלוט־רערען צו האַלטען זיי אָפען כדי עס זאָל קאָנען שטראָמען דורך זיי ווערט אָנגערופען דער בלוט־דרוק.

עס זיינען דאָ דריי סאָרטען בלוט דרוקען: דער דרוק וואָס דאָס בלוט איבט אויס אין די אַרטעריען ווען דער פּרישער שטראָם קומט פון הארץ — ווערט אָנגערופען דער „סיסטאָלי־שער", אָדער העכסטער בלוט־דרוק. דער דרוק וואָס דאָס בלוט איבט אויס אין די אַרטעריען נאָכדעם ווי דער פּרישער שטראָם בלוט פון האַרץ געהט פאַראיבער ווערט באַצייכענט אַלס דער „דייעסטאָלישער" אָדער נידעריגסטער בלוט־דרוק. דער אונטער־שייד צווישען די צוויי — איז דער פולס דרוק. אַלע דריי זיינען וויכטיג, ווען מען וויל אויסטייטשען די באַדייטונג פון אַ גע־העכערטען בלוט־דרוק.

ווי אַזוי מען מעסט דעם בלוט־דרוק

צו מעסטען דעם בלוט־דרוק און אויסגעפינען ווי הויך ער איז, נוצט מען אַ געוויכט וואָס זאָל קענען צונויפדריקען אַן אַר־טעריע און ניט לאָזען דאָס בלוט דורכגיין.

דער אויסערליכער דרוק ווערט געמאָסטען לויט דער הויך פון אַ זייל קוועק־זילבער. ווען מען זאָגט אַז איינעמס „סיסיטאָ־לישער" בלוט־דרוק איז 150, מיינט עס אַז עס פאָדערט זיך אַ דרוק, וואָס זאָל קענען אויפהאַלטען אַ דינע זייל קוועק־זילבער פון 150 מילימעטער הויך, צו קאָנען צודריקען זיין אַרטעריע אַזוי, אַז דאָס בלוט זאָל דורך איר ניט קענען דורכגיין.

ווי הויך דאַרף זיין אַ נאָרמאַלער בלוט־דרוק?

פאַרשיידענע מיינונגען ווערען אָנגעגעבען פאַר דער הויך פון אַ נאָרמאַלען בלוט־דרוק אין מענשען פון פאַרשיידענע עלטער.

אַ גרינגער וועג צו געדענקען ווי הויך עס דאַרף זיין דער בלוט־דרוק ביי אַ מענשען, איז די פאָלגענדע פאָרמולאַ:

פאַר אַ מענשען צווישען צוואַנציג און זעכציג יאָר אַלט דאַרף דער סיסטאָלישער בלוט־דרוק זיין הונדערט מיט צוואנציג און אַזוי פיל מער וויפיל עס באַטרעפט איין פינפטעל פון זיינע יאָרען.

צום ביישפּיל, פאַר אַ דרייסיג יאָריגען מענשען דאַרף דער סיסטאָלישער בלוט-דרוק זיין אַרום 126 (120 מיט 6). ווען איינער איז פערציג יאָר אַלט דאַרף זיין סיסטאָלישער בלוט-דרוק זיין אַרום 128 (120 מיט 8) א. ז. וו.

צו זעכציג יאָר דאַרף דער סיסטאָלישער בלוט-דרוק זיין 135 און מיט איין גראַד העכער פאַר יעדען יאָר איבער זעכציג.

דער דייעסטאָלישער אָדער נידעריגער בלוט-דרוק ביי אַ דערוואַקסענעם מענשען דאַרף זיין 80, און פאַר יעדע פינף יאָר וואָס דער מענש איז עלטער פון צוואַנציג דאַרף דער דרוק זיין מיט איין גראַד העכער.

עטוואָס מער אָדער עטוואָס וועניגער פון די אָנגעגעבענע ציפערען מאַכט ניט אויס, אָבער אַ סך מער איז שוין ניט נאָרמאַל.

דער נאָרמאַלער בלוט-דרוק איז ניט ביי אַלע מענשען גלייך, און אַפילו ביי דעם זעלבען מענשען ענדערט זיך דער בלוט-דרוק אונטער געוויסע אומשטענדען.

ווען דער מענש שלאָפט, פאַלט זיין בלוט-דרוק פון צען ביז צוואַנציג גראַד, דאָס איז דערפאַר וואָס אין שלאָף ווערען די נערוועו וועניגער געררייצט, די מוסקולען רוען, און די בלוט-רערען זיינען דאַרום מער צעצויגען.

ווען דער מענש רוט, האָט עס טיילווייז די זעלבע ווירקונג אויפ׳ן בלוט-דרוק ווי שלאָף, ווייל די מוסקולען און די נערוועו זיינען רוהיגער.

פאַסטען פאַראורזאַכט אַ פאַרקלענערטען בלוט-דרוק. אָבער אַזוי גיך ווי מען הערט אויף צו פאַסטען, קערט זיך אום דער דרוק צו זיין פריהערדיגער הויכקייט.

לייכטע פיזישע איבונגען (עקסערסייזעס), די שפּאַצירען, פאַרקלענערט עטוואָס דעם „דייעסטאָלישען" בלוט-דרוק און מאַכט דאָס בלוט שטראָמען גיכער. שטאַרקערע אָנשטריינ-גונגען העכערט דעם בלוט-דרוק. אָבער ווען דער מענש ווערט אויסגעמאַטערט, פאַלט דער בלוט-דרוק נידעריגער ווי ער איז פריהער געווען.

שרעק־ צאָרען, אויפרעגונג, זאָרג, אַנגסט און ענליכע

שטאַרקע נערוועך־אַנשטריינגונגען פירען צו אַ פּלוצלונגען שטייגן אינ׳ם בלוט־דרוק.

דאָס זיינען אַלץ אורזאַכען, וועלכע ווירקען צייטווייליג צו העכערען אָדער נידעריגער מאַכען אַ נאָרמאַלען בלוט־דרוק. אַזוי שנעל ווי די אורזאַכען ווערען באַזייטיגט, קערט זיך אום דער בלוט־דרוק צו זיין פריהערדיגער נאָרמאַלער הויכקייט.

עס זיינען אָבער דאָ אַנדערע אורזאַכען וואָס פירען צו אַ באַשטענדיגער אַבנאָרמאַלער העכערונג פון בלוט־דרוק. אַ העכערונג וואָס באַשעדיגט דאָס געזונט און שטעלט דאָס לעבען פון קראַנקען אין געפאַר.

צווישען אַנדערע אורזאַכען וואָס פירען צו אַ העכערונג אינ׳ם בלוט־דרוק קאָן מען פאַררעכענען:

אינפעקציעס, אַקיוטע און כראָנישע, ווי טאַנסילייטיס, פּייאָריהע, גאַל־בלאַדער ענטצינדונגען, אינפלוענזאַ, א. ז. וו. ברייגנען אַריין גיפטיגע שטאָפען אינ׳ם קערפּער און די גיפטען באַשעדיגען מיט דער צייט די נירען, דאָס האַרץ און די בלוט־רערען.

פאַרשיידענע אויסערליכע גיפטען וואָס מען זאַפּט איין ביי דער אַרבייט, ווי בליי, זינק, קוועקזילבער באַשעדיגען די נירען און פירען צו אַ העכערונג אינ׳ם בלוט־דרוק.

ליוט דער פאַרזיכערונג פון מאַנכע פאָרשער, שפּילען אויך אַ גרויסע ראָלע אין פאַראורזאַכען אַ געהעכערטען בלוט־דרוק דאָס טרינקען פיל אַלקאָהאָלישע געטראַנקען, דאָס צופיל רויכערען און אַפילו דאָס צופיל טרינקען טיי אָדער קאַפע. דאָס עסען ניט פרישע אָדער פאַרדאָרבענע שטאָפען און די פאָלגען פון פאַרשטאָפּונג לאָזען אויך איבער אין קערפּער גיפטיגע שטאָפען (אויטאָ־אינטאָקסיקיישאָן — זעלבסט־פאַרגיפטונג) וואָס שעדיגען די נירען.

מענשען וועלכע זיינען צו פעט, מענשען וועלכע ליידען פון „גאוט״ (פאָדאַגרא) אָדער דייאַביטיז, זיינען מער גענייגט צו קריגען אַ העכערען בלוט־דרוק. דאָס מיינט אַז די דריזען וועלכע קאָנטראָלירען די מעטאבאָלישע פּראָצעסען שפּילען אויך אַ ראָלע אין פאַראורזאַכען אַ העכערען בלוט־דרוק.

אורזאַכען פון אַ באַשטענדיגער העכערונג פונ'ם בלוט־דרוק

דיזעלבע אורזאַכען וואָס זיינען פאַראַנטוואָרטליך פאַר אַ צייטווייליגער העכערונג פונ'ם בלוט־דרוק אויב ניט באַזייטיגט, און אויב זיי האַלטען אָן אַ לענגערע צייט, קאָנען פירען צו אַ באַשטענדיגער העכערונג פונ'ם בלוט־דרוק. אַמאָל האָט מען געגלויבט דאָס נאָר אַרטעריאָ־סקלעראָזיס, דאָס פאַרהאַרטע־ווען פון די אַרטערישע בלוט־רערען איז פאַראַנטוואָרטליך פאַר אַ העכערונג אינ'ם בלוט־דרוק. אָבער היינט צווייפעלט מען אין דעם. ווייל מען האָט אויסגעפונען, דאָס אַ סך מענשען וועלכע האָבען אַ צו הויכען דרוק ליידען ניט פון אַרטעריאָ־סקלעראָזיס און אַ סך מענשען וועלכע ליידען יאָ פון אַלגעמיינע אַרטעריאָ־סקלעראָזיס האָבען אַ נאָרמאַלען בלוט־דרוק.

פאַרשיידענע אַנדערע טעאָריעס ווערען אָנגעגעבען פאַר דער ענטוויקלונג פון אַ צו הויכען בלוט־דרוק. אָבער די כמעט אַלגעמיין אָנגענומענע מיינונג ביי היינטיגען טאָג איז דאָס אַ שטערונג אין דער פונקציע פון די נירען, ספּעציעל אויב די נירען קריגען ניט גענוג בלוט, איז פאַראַנטוואָרטליך פאַר'ן שאַפען פון אַ געוויסען כעמישען שטאָף אין די נירען, וועלכער, אַריינקומענדיג אינ'ם בלוט, פּראָדוצירט אַ מאַטעריאַל, וואָס העכערט דעם בלוט־דרוק.

צו אַ פאַרהאַרטונג פון די דינינקע בלוט־רערען אין די נירען איז פאַראַנטוואָרטליך פאַר דער פאַרקלענערטער מאָס בלוט וואָס די נירען קריגען, און אַזוי אַרום אויך אונדירעקט פאַראַנטוואָרטליך פאַר'ן העכערען בלוט־דרוק איז נאָך ניט באַשטימט.

סמנים

וואָס זיינען די סמנים פון אַ צו הויכען בלוט-דרוק?

אין אָנהויב ווען די העכערונג איז ניט קיין גרויסע, פילט דער מענש קיין שום אומאַנגענעמע סמנים. ער ווייסט גאָר־ניט אָדער ער קאָן ניט וויסען דאָס זיין בלוט-דרוק איז העכער ווי עס דאַרף זיין, סיידען אַ דאָקטאָר אונטערזוכט אים און זאָגט דאָס אים.

שפּעטער, ווען דער דרוק ווערט שוין אַ סך העכער ווי עס דאַרף זיין, הויבט אָן דער מענש פילען אָפטע קאָפּ-שמערצען, אַ געפיל פון פולקייט אין קאָפּ און אַ לייכטען קאָפּ-שווינדעל, ספּעציעל ווען ער בויגט אָן דעם קאָפּ. אַזאַ מענש פילט זיך אויך נערוועז, און זיין שלאָף ווערט געשטערט.

דאָס האַרץ ביי אַזאַ מענשען ווערט עטוואָס פאַרגרעסערט פון דער עקסטראַ מאָס אַרבייט וואָס עס מוז טאָן פּאָמפּענדיג בלוט געגען אַ פאַרגרעסערטען דרוק. אָבער אַפילו אין אַזאַ צושטאַנד פילט זיך דער מענש נאָך ניט קראַנק. ערענסט קראַנק פילט ער זיך ערשט דאַן, ווען זיין האַרץ קען מער ניט ווערען שטאַרקער, אַלס רעזולטאַט פון דער צו-שווערער אַר־בייט וואָס עס מוז טאָן, און עס ווערט אויסגעצויגען. עס קאָן דאַן מעהר ניט אָנהאַלטען די צירקולאַציע פונ׳ם בלוט געגען דער פאַרגרעסערטער שטערונג וואָס דאָס בלוט באַגעגענט אין די פאַרשמעלערטע רערען. אַלס אַ רעזולטאַט דערפון ווערט דער לעבער פאַרדרענגט מיט אָנגעזאַמעלטע בלוט אין די פיס און נאָכהער אַנדערע טיילען פון קערפּער ווערען געשוואָלען, ער קאָן ניט גוט אָטעמען. דער מענש ליידט פון אַ „דיקאָמפּענ־סירט" האַרץ. אַ האַרץ וואָס קאָן ניט אָנהאַלטען דעם בלוט שטראָם דורכ׳ן קערפּער. דער מענש ווערט אַ חולה מסוכן. זיין לעבען איז אין געפאַר.

אָדער, לאַנג איידער דאָס האַרץ ווערט אַזוי אויסגעמאַטערט, קאָן פּאַסירען דאָס אַ דינינקע בלוט-רער זאָל ניט קאָנען אויס־האַלטען דעם צו-שטאַרקען דרוק פונ׳ם בלוט און זאָל פּלאַצען. אויב דאָס פּאַסירט מיט אַ בלוט-רער אין נאָז, ליידט דער מענש

פון אָפטע נאָז-בלוטונגען. אויב עס פּאַסירט מיט אַ בלוט-רער אין מאַרך, ליידט דער מענש פון אַן אַפּאָפּלעקציע און קאָן ווערען פּאַראַליזירט אין דער טייל פון קערפּער וואָס ווערט קאָנטראָלירט פון דער באַשעדיגטער טייל פון מאַרך.

וואָס דאַרף מאָן איינער, וועלכער ליידט שוין פון אַ צו הויכען בלוט-דרוק? ווי אַזוי קאָן ער אויסמיידען די שלעכטע פאָלגען וואָס אַזאַ צושטאַנד ברייננגט מיט? ווי אַזוי דאַרף מען באַהאַנדלען אַ ליידענדען פון אַ צו הויכען בלוט-דרוק.

קודם כל דאַרף מען געדענקען, אַז אַ צו הויכער בלוט-דרוק איז ניט אַ קראַנקהייט, עס איז נאָר אַ פאַרזוך בייצוקומען די שטערונג וואָס דער בלוט-שטראָם באַגעגענט אין די פאַרשמעהרטע בלוט-רערען. די באַהאַנדלונג אין אַזאַ פאַל דאַרף דאַרום זיין געריכטעט ניט געגען דעם בלוט-דרוק נאָר געגען די אורזאכען וואָס האָבען געבראַכט דערצו. נעמען מעדיצין צו פאַרקלענערען דעם בלוט-דרוק און איגנאָרירען דעם אַלגעמיינעם געזונט-צושטאַנד פון דעם פּאַציענט אַליין איז ניט נאָר ניט נוצלאָך, נאָר עס קאָן זיין שעדליך. ווייל אונטער די געגעבענע אומשטענדען וועט דאָס בלוט ניט קאָנען אַזוי גוט צירקולירען אונטער אַ פאַרקלענערטען דרוק.

די באַהאַנדלונג פון אַזעלכע פּאַציענטען דאַרף דאַרום זיין הויפּטזעכליך אין דער ריכטונג פון באַזייטיגען די אומשטענדען וועלכע האָבען געבראַכט צו דער העכערונג פונ׳ם בלוט-דרוק, פאַרמילדערען די שעדליכע ווירקונג וואָס די קראַנקהייט האָט שוין געהאַט, און באַשיצען דעם פּאַציענט אויף ווי ווייט נאָר מעגליך געגען ווייטערען שאָדען.

ווי צו באַזייטיגען די אורזאַכען

דער שטורם און דראַנג פון מאָדערנעם לעבען פאַרשנעלערט די טעמפּאָ פון מענשען׳ס טעטיגקייט צו אַ זעהר הויכען און שעדליכען גראַד.

דאָס שטענדיגע יאָגעניש, די איילעניש דאָס אַרבייטען שווער, דאָס זאָרגען זיך פיל, די שטענדיגע אויפרעגונג, דאָס

צופיל עסען, טרינקען, רויכערען, א. ז. וו. פאַרנוצען צו שנעל די כחות וועלכע וואַלטען, אונטער בעסערע אומשטענדען, גע־ווען געגוג פאַר אַ לאַנג־דויערענדען און געזונטען לעבען.

פונקט ווי אַ מאַשין וועלכע מען טרייבט צו שנעל פאַר אַ לאַנגער צייט ווערט גיך אָפּגענוצט, און אירע וויכטיגערע טיילען ווערען באַשעדיגט, אַזוי ווערען צו גיך באַשעדיגט די זייער דע־ליקאַטע טיילען פונ׳ם מענשענ׳ס קערפּער מאַשין, ספּעציעל די געוועבען פון בלוט־צירקולאַציע מעכאַניזם.

דאָס פּאַסירט זעהר אָפט אין די מענשען, וועלכע האָבען גע׳ירשנ׳ט אַ שוואַכען בלוט־צירקולאַציע אַפּאַראַט, מענשען, וועמעס קערפּערס קאָנען ווייניגער אויסהאַלטען די צו שנעלע טעמפּאָ פון לעבען. אַזעלכע מענשען קומען געוויינטליך פון פאַמיליעס אין וועלכע אייניגע מיטגלידער ליידען פון האַרץ אָדער ניערען־קראַנקהייטען, אַ צו הויכען בלוט־דרוק, „ענדזשינאַ פּעקטאָרים" און ענליכע אונאָרדנונגען. די מענשען זיינען געוויינטליך קורצע, עטוואָס אָדער מעהר פעט מיט קורצע נאַקענס און רויטע פּנימ׳ער ווי מיט בלוט אָנגעגאָסענע.

אַזעלכע מענשען דאַרפען זיין מעהר פאָרזיכטיג ווי גע־וויינטליך.

אויב מען וויל דערפאָלגרייך באַהאַנדלען אַ ליידענדען פון אַ צו־הויכען בלוט־דרוק דאַרף מען אין אַנבאַטראַכט נעמען אַלע אויסגערעכענטע מעגליכע פאַקטאָרען וואָס פאַראורזאַכען דעם געהעכערטען בלוט־דרוק, און אויף ווי ווייט נאָר מעגליך זיי באַזייטיגען.

אַ ליידענדער פון אַ העכערען בלוט־דרוק דאַרף ניט אויפ־געבען זיין באַשעפטיגונג און זיצען מיט פאַרלייגטע הענט. ער מעג אַרבייטען אָבער ער מוז פאַרקלענערען די אינטענסיוויטעט פון זיין אַרבייט. ער דאַרף אַרבייטען ווייניגער, זיך אָנשטריינגען ווייניגער, האָבען געגוג רו און באַזייטיגען אַלע אינפעקטיווע קראַנקהייטען וואָס מען קאָן געפינען אין זיין קערפּער.

די שפּייז־פראַגע איז אַ זעהר וויכטיגע פאַר אַ ליידענדען פון אַ צו־הויכען בלוט־דרוק. געוויינטליך הייסט מען אַזאַ מענ־

שען גלייך אויפהערען עסען זאַלץ און אַלערליי פלייש־פּראָדוק־טען. די דיעטע וואָס מען פאַרשרייבט אַזעלכע פּאַציענטען איז אָפט אַזוי ניט אַפּעטיטלאַך אַז די קראַנקע הערען אויף צו עסען און פאַרלירען געוויכט און כחות.

אַ ריכטיגע דיעטע פאַר אַ ליידענדען פון אַ צו־הויכען בלוט־דרוק דאַרף ענטהאַלטען גענוג שפּייז צו נערען דעם מענשען. גענוג, אָבער ניט צופיל. אויב ער איז צו פעט דאַרף עס אים העלפען פאַרלירען געוויכט, אויב ער איז ניט גענוג גענערט, דאַרף עס אים העלפען געווינען געוויכט.

די דיעטע דאַרף ענטהאַלטען גוט באַלאַנסירטע מאָלצייטען, אָבער אין צונויפשטעלען די פאַרשיידענע שפּייזען דאַרף מען אויסקלייבען אַזעלכע, וועלכע דער פּאַציענט האָט ליב און וועלכע ער וועט עסען מיט גרוים הנאָה. די שפּייזען דאַרפען ענטהאַלטען גענוג וועדעזשעטייבעלס, פרוכט און מילך. די מאָס פליייש־פיש, אייער און קעז, אַלע פּראָטעין־רייכע שפּייזען, און זאַלץ, דאַרף באַשטימט ווערען לויט דער פעהיגקייט פון דעם פּאַציענט צו מעטאַבאָליזירען (פאַרנוצען) די דערמאָנטע שפּייזען. אויב עס געפינען זיך צופיל פּראָטעין און זאַלץ פּראָדוקטען אינ׳ם בלוט, מיינט עס אַז מען מוז פאַרקלענערען די מאָס פּראָטעין און זאַלץ אין די שפּייז. אָבער אין די מילדען פאַלען איז ניט נויטיג שטרענג צו פאַבאָטען אַזעלכע שפּייזען צו וועלכע דער פּאַציענט איז געוואוינט און דערמיט פאַריאָמערען זיין לעבען.

דער גייסטיגער צושטאַנד פונ׳ם קראַנקען איז אַ גרויסער פאַקטאָר אינ׳ם גאַנג פון זיין קראַנקהייט.

זאָרג, אַנגסט און שרעק פאַר מעגליכע שלעכטע רעזולטאַ־טען, רייצען די נערוועז און האַלטען די דינע בלוט־רערען אין אַ פאַרשמעלערטען, צוזאַמענגעצויגענעם צושטאַנד. דערפון ווערט דער בלוט־דרוק נאָך העכער. אַ ליידענדער פון אַ צו־הויכען בלוט־דרוק איז אין קיין געפאַר אויב ער איז נאָר אונטער׳ן אויפזיכט פון אַ קאָמפּעטענטען דאָקטאָר און איז וויליג אויסצו־פאָלגען דעם דאָקטאָר׳ס פאַראָרדנונגען.

עס איז ניט נויטיג פאַר די וועלכע קאָנען זיך דאָס ניט ער־

ליבען אוועקצופאָרען פון דער היים זיך צו קורירען. זיי קאָנען דאָס טאָן וואו זיי זאָלען ניט וואוינען, אויב זיי זיינען נאָר פאָרזיכטיג גענוג.

פאַרשיידענע דראָגס ווערען גענוצט צו פאַרקלענערען דעם צו-הויכען בלוט-דרוק, אָבער וועלכע דראָגס צו נוצען מוז באַשטימט ווערען פונ'ם דאָקטאָר אין יעדען פאַל באַזונדער לויט דעם צושטאַנד פון פאַציענט.

וויכטיג איז צו געדענקען אַז אַ צו הויכער בלוט דרוק איז נאָר אַ סימן פון אַן אונאָרדנונג אין די בלוט-רערען. אין אָנפאַנג קאָן מען די אונאָרדנונג ניט נאָר פאַרגרינגערען, נאָר אויך אינגאַנצען קורירען. שפּעטער, ווען די דינינקע בלוט-רערען ווערען שוין פאַרהאַרטעוועט און עס קומען פאָר ענדערונגען אין די נירען און אין האַרץ, קאָן מען נאָך אַלץ אָפּשטעלען דעם ווייטערען גאַנג פון דער קראַנקהייט און פאַרהיטען דעם קערפּער פון ווייטערען שאָדען. אפילו אין די זעהר ערנסטע פאַלען קען מען פאַרגרינגערען די שלעכטע פאָלגען פון דער קראַנקהייט און העלפען דעם קראַנקען.

מען טאָר דארום ניט פאַרנאַכלעסיגען אַ צו-הויכען בלוט-דרוק. מען דאַרף זיך ניט שרעקען, ווייל שרעק מאַכט די לאַגע נאָך ערגער. מען דאַרף נאָר אויסמיידען אַלערליי שעדליכע שפּייזען און געטראַנקען. מען דאַרף אויסמיידען אויפרעגונג, זאָרג, שרעק און ספּעציעל אָנשטריינגונג אויף יעדען געביט פון טעטיגקייט, און מען דאַרף זיין אונטער'ן אויפזיכט פון אַ קאָמפּעטענטען דאָקטאָר. מען דאַרף באַזייטיגען אַלערליי אינפעקציעס און קורירען אַלע אַנדערע קראַנקהייטען וועלכע קאָנען זיין די שולדיגע אין דעם צו-הויכען בלוט-דרוק. און איבערהויפּט דאַרף מען אויספאָלגען אַלע פאָרשריפטען פון דאָקטאָר.

ווענען אַ צו נידעריגען בלוט־דרוק

מעהר מענשען ליידען פון אַ צו־הויכען ווי פון אַ צו־נידריגען בלוט־דרוק, אָבער די צאָל פון די לעצטע איז אויך אַ גאַנץ היפשע.

ווי נידעריג איז אַ צו־נידעריגער בלוט־דרוק?

קודם כל דאַרף מען באַשטימען וואָס מען מיינט מיט אַ צו־נידעריגען בלוט־דרוק. אין אַן ערוואַקסענעם מענשען איז אַ סיסטאָלישער בלוט־דרוק פון 110 נידעריג און ווען דער בלוט־דרוק איז אַזוי נידעריג ווי הונדערט, דאַרף דער מענש באַהאַנדעלט ווערען. אָבער דער כלל האַלט ניט אויס ביי אַלע מענשען. איך האָב געקאַנט אַ מיטעליעריגען דאָקטאָר וועמענס סיסטאָלישער בלוט־דרוק איז געווען 97 און ער האָט זיך געפילט גאַנץ גוט און ער האָט אָנגעהאַלטען זיין פּראַקטיקע.

וואָס פאַראורזאַכט אַ צו־נידעריגען בלוט־דרוק?

ווען דאָס האַרץ ווערט אויסגעמאַטערט ווי נאָך אַן אינפעקטיווער קראַנקהייט, אָדער נאָך צופיעל אָנשטריינגונג קאָן עס ניט אָנהאַלטען דאָס פּאָמפּען בלוט דורך די אַרטערישע בלוט־רערען מיט דער זעלבער מאָס ענערגיע ווי פריער, פאַלט דער בלוט־דרוק. מענשען וועלכע האָבען געליטען פון דער גריפּ (אינפלוענזיע), אויב זיי רוהען זיך ניט אויס אַ לענגערע צייט, ליידען זיי פון אַ צו־נידעריגען בלוט־דרוק. מענשען וועמענ׳ס קאָראָנערי בלוט־רערען (אַרום האַרץ) ווערען פאַרשמעלערט אָדער טיילוויז פאַרשטאָפּט, ליידען פון אַ פאַרקלענערונג אין זייער בלוט־דרוק. די מערסטע אינפעקטיווע קראַנקהייט, ווי אויך כראָנישע אויסצערענדע קראַנקהייטען ווי טובערקולאָזיס, דייעביטיז, בלוט־אַרעמקייט און ענליכע, פירען צו אַ פאַרקלענערונג אינ׳ם בלוט־דרוק. דאָס נעמען צופיל פון די מעדיצינען,

װעלכע דער עולם נוצט פאַר קאָפּ־שמערצען און נערװעזיטעט איז אויך פאַראַנטװאָרטליך פאַר אַ סך פאַלען פון אַ צו־נידעריגען בלוט־דרוק.

אורזאַכען.

װאָרום און װי אַזוי דער בלוט־דרוק װערט פאַרקלענערט איז נאָך ניט גענוי באַקאַנט. די אָנגענומענע מיינונג איז פאָל־גענדע:

די „אַדרינאַל" דריזען, די דריזען, װעלכע געפינען זיך נעבען די נירען, אַרבייטען אוים אַ פליסיגקייט װאָס װירקט אויף בלוט־רערען און העלפט אויפצוהאַלטען דעם בלוט־דרוק אויף אַ געהעריגער הויכקייט. װען מען שפּריצט איין אין אַ מענשען אַביסעל פון דער פליסיגקייט װאָס מען קריגט אַרוים פון די דאָזיגע דריזען (אַדרענאַלין) שטייגט דעם מענשען'ס בלוט־דרוק. ער װערט העכער. אין דער צייט פון קראַנקהייט אָדער נאָך אַ שטאַרקע אָנשטריינגונג ביי װעלכער מען האָט פאַרנוצט צו־פיל „אַדרענאַלין", װערען די דערמאָנטע דריזען אויסגעשעפּט און דער מענש האָט פּשוט ניט גענוג אַדרענאַלין אין זיין בלוט אויפצוהאַלטען דעם דרוק אויף זיין געװיינליכער הויכקייט.

סמנים פון אַ צו־נידעריגען בלוט־דרוק:

מענשען װעלכע ליידען פון אַ צו נידעריגען בלוט־דרוק פילען זיך שװאַך, זיי װערען גיך אויסגעמאַטערט אפילו נאָך אַ געװענליכער אָנשטרענגונג. די מערסטע פון זיי פילען זיך אויך מוטלאָז, ליידען פון אַ שװאַכען זכרון און פילען זיך אין אַלגעמיין ניט מיט אַלעמען.

באַהאַנדלונגען

מענשען װעמענס בלוט־דרוק איז נידעריגער װי געװעהנליך אַבער ניט צופיל נידעריג, און װעלכע ליידען ניט פון אויסגעמאַ־טערטקייט ביי דער קלענסטער אָנשטריינגונג דאַרפען קיין שום באַהאַנדלונג. װי שוין פריער דערקלערט, קאָנען מענשען האָבען אַ נידעריגער בלוט־דרוק און זיין גאַנץ געזונט. זיי דאַרפען נאָר

אָפּהיטען זייער געזונט, עסען גענוג, רוהען און שלאָפען גענוג, זיך ניט צופיל אָנשטרענגען און אויסמיידען נעמען צופיל מע־דיצין פאַר קאָפּ־שמערצען אָדער פאַר די נערוועז.

די וואָס ליידען יאָ פון די סמנים פון אַ צו־נידעריגען בלוט־דרוק דאַרפען זיין אונטער׳ן אויפזיכט פון אַ דאָקטאָר, און אַחוץ די געוועהנליכע מיטלען ווי רוהען, זיך ניט אָנשטרענגען א. א. וו. דאַרפען זיי אויך קריגען געוויסע באַהאַנדלונגען כדי צו סטי־מולירען די פאַקטאָרען אין קערפּער וועלכע העלפען העכער מאַכען דעם בלוט־דרוק. פאַר אַלע ביי וועמען דער בלוט־דרוק איז נידעריגער ווי געוועהנליך, איז ווערט צו געדענקען דאָס מענשען מיט אַ נידעריגען בלוט־דרוק לעבען געוועהנליך לענגער ווי מענשען מיט אַ צו־הויכען בלוט־דרוק, פּשוט דערפאַר וואָס זיי אַרבייטען ווייניגער און מאַטערען זיך ניט אוים אַזוי שטאַרק ווי די וואָס האָבען אַ נאָרמאַלען אָדער אַ צו־הויכען בלוט־דרוק.

„לאַיף אינשורענס קאָמפּאַניס״ וועלען אויך גיכער פאַרזי־כערען דאָס לעבען פון איינעם מיט אַ צו־נידעריגען בלוט־דרוק ווי דאָס לעבען פון איינעם מיט אַ צו־הויכען בלוט־דרוק.

אַלע מענשען וועלכע ליידען פון דער גריפּ, אָדער פון אַן אַנדער היציגער אינפעקטיווען קראַנקהייט, דאַרפען זיך אויס־רוהען אַ לענגערע צייט נאָך זייער קראַנקהייט אויב זיי ווילען ניט ליידען פון אַ צו־שטאַרקער פאַרקלענערונג אין זייער בלוט־דרוק.

פאַרשטאָפּונג

די אַלגעמיין אָנגענומענע מיינונג איז, דאָס יעדער מענש דאַרף האָבען שטולגאַנג יעדען טאָג. אויב איינער האָט עס ניט, ליידעט ער פון פאַרשטאָפּונג.

אַזאַ מיינונג איז ניט אין גאַנצען אַ ריכטיגע. עס זיינען דאָ מענשען וועלכע האָבען שטולגאַנג איין מאָל אין צוויי טעג, און אַנדערע מענשען וועלכע האָבען שטולגאַנג צוויי און מאָל טעגליך, אוןביידע זיינען געזונט און ליידען ניט פון קיינע שלעכטע רעזולטאַטען, עס זיינען ווידער דאָ פאַלען וואו מענשען האָבען שטולגאַנג צוביסלאַך יעדען טאָג און דאָך ליידען זיי פון די שלעכטע פאָלגען פון פאַרשטאָפּונג.

צו קענען פאַרשטעהן וואָ עס הייסט פאַרשטאָפּונג, דאַרף מען פריער עטוואָס וויסען וועגען דעם פּראָצעס פון פאַרדייאונג.

דער פאַרדייאונגס-מעכאַניזם באַשטעהט פון מויל, ושט, מאַגען, דינע קישקעס און דיקע קישקע.

אין מויל ווערט די שפּייז צוקייט און דורכגעמישט מיט שפּייעכץ. די שפּייעכץ העלפט טיילווייז צו פאַרדייען די קראָכמאַל אין די שפּייז און עס פאַרוואַנדלען אין צוקער.

דער ושט איז נאָר אַ דורכפאַר פאַר די שפּייז. קיינע וויכטיגע ענדערונגען קומען ניט פאָר אין די שפּייז פאַר דער קורצער צייט ווען די שפּייז געהט דורך דעם ושט.

דער מאָגען דינט אַלס „רעזערוואואַר" פאַר די שפּייז און אַלס אַ מיל. אין מאָגען ווערט די שפּייז צעמאָלען און דורכגעווייקט מיט די פאַרדייאונגס-זאַפטען וואָס קומען אַרויס פון די ווענט פונ'ם מאָגען.

די פאַרדייאונגס-זאַפטען פונ'ם מאָגען העלפען פאַרדייען די „פּראָטעין" טיילען פון די שפּייז (פלייש, קעז, א. ז. וו.) און אַ טייל פון די פעטס. דער מאָגען פאַרהאַלט אויך די שפּייז און

שיקט זי אַרוים צו די קישקעס צוביסלאַך און עס געדויערט פון דריי ביז זעקס שטונדען ביז אַ נאָרמאַלער מאָגען שיקט אַרוים אַ פולען מאָלצייט.

ערשט אין די קישקעס פאַנגט זיך אָן די ריכטיגע פאַרדייאונגס-אַרבייט. מיט דער הילף פון דער גאַל, וואָס דער לעבער שיקט אַרוים, און די פליסיגקייט פון דער פּענקריעז דריזע ווערט די צוריבענע שפּייז, וואָס קומט פון מאָגען, אויפגעלייזט און צעטיילט אין איינפאַכערע בעשטאַנד טיילען, פון וועלכע די שפּייז איז צוזאַמענגעשטעלט. די אויפגעלייזטע שפּייז ווערט איינגעזאַפּט אין די רערען וואָס געפינען זיך אין די ווענט פון די קישקעס.

די שפּייז וואָס קומט אַרוים פון מאָגען ווערט לאַנגזאַם און ביסלעכווייז „דורכגעשטופּט" דורך די קישקעס. די קישקעס קענען פאַרגליכען ווערען צו געפלאָכטענע רערען, באַשטעהענד פון צוויי סאָרטען פעדים (מוסקול צעלען), איין סאָרט פעדים לויפט אין דער לענג און די צווייטע אין דער ברייט פון די קישקעס. די ערשטע זיינען לאַנגע, גלייכע, אויסגעצויגענע. די צווייטע זיינען רונדע און צוזאַמענגעשטעלט אין קרייזען אַרום די קישקעס.

ווען די שפּייז קומט אָן פון מאָגען, הויבען אָן די רונדע מוסקול פעדים זיך צונויפצוציען אויף דעם פּלאַץ וואו די שפּייז געפינט זיך. דאָס מאַכט די קישקע אויף יענעם פּלאַץ שמעלער, עס דריקט די שפּייז און שטופּט זי עטוואָס ווייטער. נאָכהער ציען זיך צונויף די גלייכע מוסקול פעדים. די קישקע ווערט, אויף יענעם פּלאַץ קירצער און ציט צו זיך אַריבער די שפּייז.

אויף דעם נייעם פּלאַץ וואו די שפּייז געפינט זיך איצט ווידערהאָלט זיך דער זעלבער פּראָצעס, און אַזוי ווערט די שפּייז ביסלעכווייז דורכגעשטופּט די גאַנצע לענג פון די קישקעס.

אַ דורכשניטליכער ערוואַקסענער מענש האָט העכער צוואַנציג פוס קישקעס. די שפּייז קומט אין דירעקטער באַרירונג מיט יעדען טייל פון די אינערליכע ווענט פון די קישקעס. אויף יעדען פּונקט געהט אָן דער פּראָצעס פון פאַרדייאונג און יעדעס מאָל

וואָס אַ טייל פון די שפּייז ווערט פאַרדייעט, ווערט עס איינגעזאַפּט אין דעם בלוט וואָס צירקולירט דורך די ווענט פון די קישקעס.

וואָס ווייטער פון מאָגען, אַלץ ווייניגער בלייבט פון די שפּייז, אַזוי דאָס ווען די שפּייז דערגרייכט דעם אָנפאַנג פון דער גרויסער קישקע, אין דער נאָכבאַרשאַפט פונ'ם אַפּענדיקס, איז די גאַנצע ווערטפולע טייל פון די שפּייז שוין איינגעזאַפּט אינ'ם בלוט און עס בלייבט נאָר דער אָפּפאַל פון די שפּייז פון וועלכע דער קערפּער דאַרף פּטור ווערען.

אין דער צייט ווען די שפּייז גייט דורך די דינע קישקעס, גיבען די ווענט פון די קישקעס אַרויס פון זיך פיעל פליסיגקייט צו פאַרלייכטערען די שווערע רייזע וואָס טרוקענע שפּייז וואָלט געהאַט דורכצומאַכען. אָט די פליסיגקייט איז נויטיג פאַר'ן קערפּער און ער זוכט עס צוריק צו קריגען. וועהרענד דער אָפּפאַל פון די שפּייז ווערט דורכגעשטופּט דורך דער דיקער קישקע, ווערט די פליסיגקייט איינגעזאַפּט אינ'ם בלוט, און דער טרוקענער אָפּפאַל מאַטעריאַל ווערט אַרויסגעשטופּט פון קערפּער.

אום דער פּראָצעס פון פאַרדייאונג זאָל קענען אָנגיין אויף אַ נאָרמאַלען אופן, און די שפּייז זאָל קענען דורכגיין די קישקעס אין אַ נאָרמאַלער צייט, זיינען נויטיג צוויי פאַקטאָרען.

ערשטענס דאַרפען די מוסקולען פון די קישקעס זיין שטאַרק גענוג צו קענען אויסאיבען דעם דרוק אויף די שפּייז מאַטעריאַלען וואָס געפינען זיך אין די קישקעס, און

צווייטענס, דאַרף די שפּייז ענטהאַלטען אַזעלכע מאַטעריאַלען וואָס זאָלען קענען רייצען די מוסקול צעלען פון די קישקעס צו טאָן זייער אַרבייט.

די אַבוועזענהייט פון איינעם פו די צוויי פאַקטאָרען, פירט צו פאַרשטאָפּונג.

פאַרשטאָפּונג מיינט ווען דער שפּייז אָפּפאַל פאַרלאָזט ניט דעם קערפּער אין דער נאָרמאַלער צייט.

אין וויפיל צייט? וועגען דעם קענען זיין מיינונגס-פאַרשיידענהייטען, נאָר עס איז זיכער אָנצונעמען אַז ווען די איבערבלייבעכץ פון אַ מאָלצייט פאַרבלייבט אין די קישקעס לענגער

ווי פערציג שטונדען נאָכ'ן עסען, ליידעט דער מענש פון פאַר־שטאָפּונג.

וואָס זיינען די אורזאַכען פון פאַרשטאָפּונג?

ערשטענס — אַ שוואַכקייט אין די מוסקולען פון די קישקעס.

א. ביי עלטערע מענשען ווערען אַלע מוסקולען אַטראָ־פירט און דינער. אונטערזוכונג פון די קישקעס ביי עלטערע מענשען צייגט אַז די מוסקולען אין די קישקעס זיינען ביי זיי דינער און שוואַכער ווי ביי אינגערע מענשען. דערמיט ער־קלערט מען דעם פאַקט וואָס כמעט אַלע עלטערע מענשען ליי־דען פון פרשטאָפּונג.

ב. עס זיינען אויך דאָ יונגע מענשען וועלכע ליידען פון קינדהייט אָן פון פרשטאָפּונג. אויך ביי זיי זיינען די מוסקולען פון די קישקעס דין און נים אַנטוויקעלט. אָם מערסטענס טרעפט מען דאָס ביי מענשען וועלכע האָבען אַ זיצענדע באַ־שעפטיגונג און זיינען ווייניג אויף דער פרישער לופט און האָבען ווייניג פיזישע איבונגען.

ג. אין געוויסע פאָרמען פון בלוט קראַנקהייטען און בלוט אָרעמקייט ווערען די מוקולען פון די קישקעס אָפּגעשוואַכט ווייל זיי ווערען ניט גענוג גענעהרט.

ד. אין פיבערס ווערען די מוסקולען פון די קישקעס אָפּ־געשוואַכט.

ה. ווען די קישקעס ווערען צופיל צוצויגען מיט געז דאַר־פען די מוסקולען זיך מער אָנשטריינגען צו קאָנען טאָן זייער אַרבייט. און פאַר דער עקסטראַ אַרבייט קאָנען זיי זיין צו שוואַך.

ו. ביי צו פעטע מענשען, דרינגט די פעטס אַריין צווישען די מוסקול פעדים און שוואַכט אָפּ זייער אַרבייט.

צווייטענס, קאָן פאַרשטאָפּונג קומען פון אַ ניט גענוגענדען סטימולום אָדער רייצונג אין די שפייז וואָס געפינט זיך אין די קישקעס.

אַזאַ סאָרט פאַרשטאָפּונג קאָן קומען פון:

א. צו ווייניג עסען. אויב מען עסט צו ווייניג געפינט זיך

ניט גענוג מאָסע — באַלק — אין די קישקעס. צו ווייניג עסען קאָן זיין אַ פאָלגע פון פאַרשידענע אורזאַכען: פאַרלוסט פון אַפּעטיט, צוליב זאָרג, צרות, מורא, און ענליכע איבערלעבונגען וואָס רויבען דעם אַפּעטיט און פאַרקלענערען די מאָס שפּייז — וואָס דער מענש עסט — פירט צו פאַרשטאָפּונג.

ב. אָדער אַפילו אויב מען עסט גענוג נאָר די שפּייז האָט צו ווייניג מעכאַנישע אָדער כעמישע שטאָפען וואָס דאַרפען סטימולירען די קישקעס צו קאָנען טאָן זייער אַרבייט, פירט עס צו פאַרשטאָפּונג.

פרוכט און וועדזשעטייבעלס אויסער דעם וואָס זיי האָבען אַ סך „סעלולאָז" — אונפאַרדייליכע שטאָפען וועלכע ווירקען ווי מעכאַנישע סטימולען פאַר די קישקעס האָבען זיי כעמישע שטאָפען וואָס העלפען אין דער אַרבייט פון די קישקעס.

אָבער די מערסטע מענשען עסען ניט גענוג פון די שפּייזען וועלכען איבען אוים אַ רייצונג אין די קישקעס. זיי עסען מערסטענס אַזעלכע שפּייזען וועלכע ווערען אין גאַנצען איינגעזאַפּט אינ'ם קערפּער, ווי פליייש פיש, אייער, זופּ, מילך, פּוטער קריעס, א. ז. וו. די אַלע שפּייזען לאָזען ניט איבער גענוג אונפאַרדייליכע טיילען און האָבען ניט גענוג כעמישע סטימולי־רענדע שטאָפען זאָלען די קישקעס קאָנען אַרבייטען.

אַ גרויסע ראָלע אין פאַראורזאַכען פאַרשטאָפּונג שפּילט אויך די אַרט און ווייזע ווי אַזוי מענשען עסען. אום די שפּייז וואָס מיר עסען זאָל קאָנען גוט פאַרדייעט ווערען מוז זי פריער צו־מאָלען און צוריבען ווערען אויף קליינינקע שטיקלעך, כדי די זאַפטען פון מאָגען און פון די קישקעס זאָלען קאָנען קומען אין באַרירונג מיט יעדע ברעקעל שפּייז.

אָבער די מערסטע מענשע קייען ניט גענוג זייער שפּייז. זיי שלינגען זייער שפּייז שטיקערווייז און ווערענד די אויבער־פלעכע פון די שטיקער שפּייז ווערט פאַרדייעט קאָנען די פאַר־דייאונגס־זאַפטען ניט צוקומען צו די אינערליכע טיילען פון די שפּייז. דער רעזולטאַט איז דאָס די שפּייז בלייבט טיילווייז אונפאַרדייעט און דאָס פירט צו פאַרשטאָפּונג.

צו ווייניג פיזישע איבונגען (עקסערסייזעס) פירט אָפּט צו אַן אָפּשוואַכונג פון די מוסקולען אין גאַנצען קערפּער, און אויך פון די קישקעס.

א גרויסע ווירקונג אויף דער אַרבייט פון אונזער פאַרדייאונגס מעכאַניזם האָט אונזער געמיטס-צושטאַנד. ווען איינער איז פרעליך, לעבעדיג אויפגעלעגט און האָט הנאה פון זיין עסען פאַרדייעט ער זיין שפּייז פיעל בעסער, און זיינע קישקעס פונקציאָנירען בעסער. פאַרקערט, ווען איינער איז אין כעס, אויפגערעגט אָדער מוטלאָז, אָפּגעלאָזען, טרויעריג אָדער ליידט שמערצען, ווען איינער איז אין א צושטאַנד וואו „עס געהט אים ניט איין דאָס עסען", אין אַזעלכע פאַלען ליידט דער מענש פון פאַרשטאָפּונג.

צו שווערע אַרבייט, זאָרג, אָדער א נערוועז-שאָק פירט אָפּט צו א ספּאַזם אין די קישקעס און פאַראורזאַכט פאַרשטאָפּונג.

פאַרשטאָפּונג קאָן אויך קומען דערפון וואָס דער אָפּפאַל ווערט צו האַרט און טרוקען און עס ווערט צו שווער פאַר די מוסקולען פון די קישקעס צו שטופּען אַזאַ מאַסע פאַראויס.

די טרוקענקייט פון דעם שפּייז-אָפּפאַל קאָן קומען פון ניט טרינקען גענוג וואַסער, פון פאַרלירען צופיל וואַסער דורך די אורין און שוויס, אָדער דורך דעם וואָס צופיל פון די פליסיגקייט ווערט צוריק איינגעזאַפּט דורך די ווענט פון דער דיקער קישקע. עס קאָן אויך קומען דערפון וואָס די שפּייז ענטהאַלט ניט א גענוגענדע מאָס פעטס.

פאַרשטאָפּונג קאָן אויך קומען דערפון וואָס א געוויקס אין אָדער אויסער די קישקעס פאַרשמעלערט דעם חלל — די עפּענונג, און די קישקעס און מאַכט שווערער פאַר די שפּייז אָדער אָפּפאַל פון די שפּייז דורכצוגעהן. „אדהיזשענס" בענדער וואָס פאַרמירען זיך נאָך אַן אָפּעראַציע קאָנען אויך איינציהען און פאַרשמעלערען די קישקעס און שטערען דעם נאָרמאַלען גאַנג פון די שפּייז.

אַ פאַרגרעסערטע פּראָסטאַטע קאָן אויך שטערן דעם שטולגאַנג און פאַראורזאַכן פאַרשטאָפּונג.

דאָס זיינען אַלץ פאַלן פון פאַרשטאָפּונג אין וועלכע עס דויערט צו לאַנג פאַר די שפּייז דורכצוגעהן די קישקעס. מען קאָן דאָס זעהן ווען מען נעמט עקס־רעי בילדער פון די קישקעס.

עס זיינען אָבער דאָ אַנדערע פאַלן פון פאַרשטאָפּונג אין וועלכע די שפּייז מאַכט דורך די רייזע דורך די דינע קישקעס אין אַ נאָרמאַל קירצער צייט. נאָר דער אָפּפאַל בלייבט ליגען צו לאַנג אין דער לעצטער טייל פון דער דיקער קישקע. אַזאַ מענש האָט פיליכט אַביסעל שטולגאַנג יעדען טאָג, אָבער די גרעסטע טייל פון דעם אָפּפאַל פאַרבלייבט צו לאַנג אין דעם „רעזערוואואַר" פון דער דיקער קישקע. עס ווערט האַרטער און טרוקענער און גיט דעם מענשען אַלע סמנים פון פאַרשטאָ־פּונג.

אַזאַ פאָרמע פון קאָנסטיפּיישאָן קאָן קומען אַלס אַ פאָלגע פון ניט פאָלגען דעם „רוף פון נאַטור" צו האָבען שטולגאַנג.

ווען אַ טייל פון שפּייז אָפּפאַל דערגרייכט דעם „רעקטום" — די לעצטע טייל פון די קישקעס, סטימולירט עס די מוסקולען אויף יענעם פּלאַץ, און מיר פילען דעם פאַרלאַנג זיך צו באַ־פרייען דערפון. אָבער ווען מיר פאַרנאַכלעסיגען דאָס צו טאָן, צוליב דעם ווייל מיר זיינען באַשעפטיגט, האָבען קיין צייט ניט, זיינען נאַכלעסיג, אָדער זיינען אין אַ פּלאַץ וואָס דאָס קאָן ניט געטאָן ווערען, געהט די רייצונג פאַראיבער. מער שפּייז אָפּ־פאַל זאַמעלט זיך אָן אין׳ם „רעקטום", ביז די טייל פון די קישקעס ווערען צושפּאַרט. מיט דער צייט ווערען די מוסקו־לען צוצויגען און אָפּגעשוואַכט. עס פאָדערט זיך אַ גרעסערע אָנשטריינגונג אויסצולעדיגען דעם רעקטום און די מוסקולען זיינען צו שוואַך אפילו פאַר אַ געוועגליכער מאָס אַרבייט. דער רעזולטאַט איז אַז מיט גרוים אָנשטריינגונג באַפרייען מיר זיך נאָר פון אַ טייל פון דעם אָנגעזאַמעלטען אָפּפאַל מאַטעריאַל. דער רעקטום בלייבט שטענדיג טיילווייז אָנגעפילט.

אַזאַ סאָרט פאַרשטאָפּונג קאָן אויך קומען אַלס אַ פאָלגע פון אָפּשוואַכונג פון די בויך מוסקולען.

אין דעם אַקט פון האָבען שטולגאַנג באַטייליגען זיך ניט נאָר די מוסקולען פון די קישקעס נאָר אויך די מוסקולען פון בויך. פרויען ביי וועמען די בויך מוסקולען זיינען צוצויגען אַלס אַ פאָלגע פון פריהערדיגע שוואַנגערשאַפט, אויך מענער ביי וועמען די מוסקולען פון בויך זיינען אָפּגעשוואַכט, און די אינערליכע אָרגאַנען פון בויך אַראָפּגעלאָזט ליידען פון פאַר־שטאָפּונג.

קאָנסטיפּיישאָן קאָן אויך זיין אַ פאָלגע פון היסטעריע. היסטערישע נערוועזע מענשען קאָנען זיך איינרעדען, צווישען אַנדערע זאַכען, אויך אַז זיי קאָנען ניט האָבען שטולגאַנג רע־געלמעסיג, זיי נעמען אָפּפיר־מיטעל, פאַרנאַכלעסיגען דעם „רוף פון נאַטור" און מיט דער צייט אַנטוויקעלט זיך ביי זיי אַן אמת'ער צושטאַנד פון פאַרשטאָפּונג.

אַ גרויסען טייל שולד אין די אומצעליגע פאַלען פון פאַר־שטאָפּונג שפּילען אויך די פאַרשידענע אָפּפיר מיטלען וואָס די מענשען נעמען. אָבער די פראַגע וועגען אָפּפיר־מיטעל איז אַזאַ וויכטיגע אַז איך וועל זיך אויף איר באַזונדער אָפּשטעלען.

אָפּפיר־מיטלען

אויב נעמען אָפּפיר־מיטלען וואָלט געקאָנט קורירען דעם צושטאַנד וואָס מיר באַצייכענען אַלס מאָגען פאַרשטאָפּונג, וואָלט שוין ביי היינטיגען טאָג ניט געדאַרפט זיין קיין איין מענש וועלכער זאָל דערפון ליידען, ווייל פאַר צענדליגע יאָרען נאָכאַנאַנד האָבען מענשען געקויפט און פאַרנוצט פאַר צענ־דליגע מיליאָנען דאָלאַרס, אונצעליגע פאַרשיידענע פּילען, פּראַש־קעס, זאַלצען און וואַסערדיגע, פליסענדע אָפּפיר־מיטלען.

אָבער אנשטאַט דעם וואָס די צאָל ליידענדע פון פאַרשטאָ־פּונגט זאָל ווערען קלענער ווערט זי גרעסער, און אנשטאַט דעם וואָס די נויט פאַר אָפּפיר־מיטלען זאָל פאַרשווינדען ווערט זי גרעסער און גרעסער, און אויך די פּראָספּעריטי פון די שאַ־

פער און פאַרקויפער פון אַזעלכע מיטלען ווערט גרעסער.

אפילו אַ קינד וואָלט געהאַפט פאַרשטעהן, אַז עטוואָס איז דאָ ניט גלאַט. אויב נעמען אָפפיר-מיטלען וואָלט געהאָלפען צו פאַרשטאָפונג וואָלטען די מערסטע מענשען שוין געדאַרפט זיין געהאָלפענע. טאָ וואָרום זיינען זיי דאָס ניט?

דער ענטפער איז אַז דאָס נעמען אָפפיר-מיטלען איז ניט קיין רפואה צו פאַרשטאָפונג, נאָר עס פירט צו אַ ציטווייליגע דערלייכטערונג און צו אַ שפּעטערע פאַרערגערונג פו'ם צו־שטאַנד.

די הונדערטע פאַרשיידענע אָפפיר-מיטלען מיט וועלכע די פּאַליצעס פון אונזערע דראַג-סטאָרס זיינען געפּאַקט (און מאַנכע פון זיי ווערען שוין אויך פאַרקויפט אין די גראָסערי און אין די „סטיישיאָנערי סטאָרס") קאָנען איינגעטיילט ווערען אין פיר קלאַסען.

אין ערשטען קלאַס געהן אַריין די וועלכע איבען אויס זייער ווירקונג דערמיט וואָס זיי סטימולירען, אָדער רייצען די נערוועו וועלכע קאָנטראָלירען די „פּעריסטאַלטישע", אָדער כוואַליען — ענליכע באַוועגונגען פון די קישקעס. די קישקעס ציהען זיך צונויף גיכער און שטאַרקער אין אַ פאַרזוך פּטור צו ווערען פונ'ם רייצבאַרען שטאָף, און אַלעס וואָס געפינט זיך דאַן אין די קישקעס ווערט גיכער אַרויסגעשטופּט.

ביישפּילען פון אַזעלכע אָפפיר-מיטלען זיינען: קאַסטאָר אָיל, קאַסקאַראַ, „פינאָפּטהאַלעין", סענאַ בלעטער און ענליכע. זיי אַלע ווירקען דורך רייצען די קישקעס צו גרעסער טעטיג־קייט. אָבער אַזוי ווי די אורזאַכען וואָס האָבען אָפּגעשוואַכט די קישקעס און געפירט צו זייער שוואַכערער און לאַנגזאַמערער אַרבייט ווערען דערמיט ניט באַזייטיגט. בלייבען די קישקעס נאָך אַזאַ אָפפיר-מיטעל נאָך מער אָפּגעשוואַכט ווי פריהער. דער מענש ליידט נאָך שטאַרקער פון פאַרשטאָפונג. ער איז געצוואונגען צו נעמען אַלע מאָל שטאַרקערע אָדער נייערע אָפּ־פיר-מיטעל, ווייל די אַלטע האָבען שוין מער קיין ווירקונג ניט.

דאָס נעמען אַזאַ אָפפיר-מיטעל איינמאָל אין אַ יובל מעג

מען זיך דערלויבען אָבער נעמען איינע פון די דערמאָנטע מיטלען אָפט איז זייער שעדליך, ווייל עס שוואַכט נאָך מער אָפּ די קישקעס און מאַכט דעם צושטאַנד ערגער ווי געווען.

אין צווייטען קלאַס אָפּפיר-מיטלען קאָנען פאַררעכענט ווערען אַלערליי מינעראַלען און זאַלצען, ווי ביטער זאַלץ (עפּסאָם זאַלץ), קאַרלסבאַד זאַלץ, סאַדיום פאָספעיט, מאַגנעזיאַ אָדער „מילך אָוו מאַגנעזיע", פלוטאָ וואַסער און סעדלעץ פּאודער.

די דאָזיגע אָפּפיר-מיטלען ווירקען דורך דעם וואָס זיי ציהען אַריין אַ סך וואַסער אין די קישקעס אַריין. די עקסטראַ גרויסע מאָס וואַסער צושפּאַרט די קישקעס, און זיי זוכען וואָס גיכער פּטור צו ווערען פון זייער אינהאַלט דורך אַרויסשטופען אַלעס וואָס געפינט זיך אין זיי.

פונקט ווי די אָפּפיר-מיטעל פון ערשטען קלאַס, פאַרריכטען די דאָזיגע זאַלצען ניט די אורזאַכען וואָס האָבען געפירט צו פאַרשטאָפּונג. די רייצונג אין די קישקעס און די גרויסע מאָס וואַסער וואָס דער קערפּער פאַרלירט נאָך נעמען אַזאַ אָפּפיר-מיטעל פירט נאָך צו אַן ערגערען צושטאַנד פון פאַרשטאָפּונג. דאָס נעמען אַזעלכע אָפּפיר-מיטלען אַ לענגערע צייט פאַראורזאַכט אויך אַ כראָנישע רייצונג און אַנטצינדונג אין די קישקעס און קאָן, מיט דער צייט, פירען צו אַן ערנסטע קראַנקהייט.

אין דריטען קלאַס אָפּפיר-מיטעל ווערען פאַררעכענט די אונפאַרדייליכע „באַלק" אָדער „מאַסע" שטאָפען, ווי אַגאַר-אַגאַר, קלייען, און די צענדליגע אַנדערע נייע „באַלק" פּרעפּעראַטען וואָס קומען אַרויס לעצטענס אויפ'ן „דראָג מאַרקעט".

די ווירקונג פון די דאָזיגע שטאָפען באַשטעהט אין דעם וואָס זיי גיבען צו מאַסע, אָדער געוויכט צו די שפּייז וואָס האָט צו וועניג אונפאַרדייליכע שטאָפען.

צום ביישפּיל, מענשען וועלכע נערען זיך מערסטענס מיט ווייסע ברויט, פּוטער, מילך, קריעם, אייער, פליש און פיש, האָבען צו וועניג אונפאַרדייליכע שטאָפען אין זייערע קישקעס. ווען די פאַרדייליכע שטאָפען ווערען איינגעזאַפּט, בלייבט כמעט

קיין שום אָפּפאַל אין די קישקעס. אין אַזעלכע פאַלען דינט די „באַלק" אָדער מאַסע וואָס מען גיט צו צום עסען ווי באַלאַסט, וואָס האַלט אין סטימולירען די דיקע קישקע און אין פאַרגרעסערען די מאָס אָפּפאַל מאַטעריאַל וואָס פאַרלאָזט דעם קערפּער.

איז אָבער די געשיכטע אַזאַ: ערשטענס איז פאַר אַ סך מענשען דאָס עסען פיל אונפאַרדייליכע שטאָפען צו רייצבאַר פאַר די קישקעס און פאַראורזאַכט מיט דער צייט אַ כראָנישע אַנטצינדונג אין די קישקעס.

און צווייטענס, איז פאַרשטאָפונג אין אַ גרויסער צאָל ליידענדע אַ רעזולטאַט פון אַ צו גרויסער עמפּפינדליכקייט אָדער רייצבאַרקייט אין די קישקעס. זיי ליידען דערפון וואָס זייערע קישקעס זיינען קראַמפּפהאַפט צונויפגעצויגען און לאָזען ניט די שפּייז פּראָגרעסירען אָדער געהן ווייטער. דאָס צוגעבען אַ סך אונפאַרדייליכע שטאָפען צום עסען מאַכט די לאַגע, אין אַזאַ פאַל פון פאַרשטאָפונג, נאָך פיל ערגער.

און דריטענס ענטהאַלטען די מערסטע „באַלק" אָדער מאַסע אָפּפיר־מיטלען אויך אַ קליינע דאָזע קאַסקאַראַ אָדער פינאָפטהאַלעין, און די אויסזעצונגען צו די דאָזיגע שטאָפען אַלס אָפּפיר־מיטעל האָב איך נאָר וואָס דערקלערט.

אין פערטען קלאַס אָפּפיר־מיטעל באַלאַנגט מינעראַל אָיל און די פאַרשיידענע מאָדיפיקאַציעס פון דעם אויל.

מינעראַל אויל איז אייגענטליך ניט קיין אָפּפיר־מיטעל. עס איז אויך ניט קיין „לובריקאַנט" ווי אַ סך מענשען דענקען. עס מאַכט ניט גלאַטער די ווענט פון די קישקעס, כדי דער שפּייז־אָפּפאַל זאָל זיך קאָנען גרינגער אַרויסגליטשען.

מינעראַל אויל מישט זיך אוים מיט דער שפּייז, און אַזוי ווי עס קאָן ניט פאַרדייעט ווערען בלייבט עס אַ טייל פונ'ם אָפּפאַל מאַטעריאַל און האַלט עס ווייכער.

אין די פאַלען, אין וועלכע דער שפּייז־אָפּפאַל איז צו האַרט, ווייל עס אַנטהאַלט ניט גענוג וואַסער, העלפט די מינעראַל

אויל צו האַלטען וויכער וואָס עס בלייבט איבער פון די שפּייז אין דער דיקער קישקע.

אַליוו-אויל איז ניט קיין אָפּפיר-מיטעל. עס איז אַ שפּייז. נאָר ווען מען נוצט מער אַליוו אויל וויפיל די קישקעס קאָנען פאַרדייען און איינזאַפּען, ווירקט דאָס איבעריגע גלייך ווי מינע־ראַל אויל. נאָר מיט דעם אונטערשייד. מינעראַל אויל ווערט ניט פאַרדייעט און וויפיל מען זאָל עס ניט טרינקען וועט עס ניט צוגעבען קיין איין אונץ געוויכט צום קערפּער.

אַליוו אויל איז אָבער יאָ שפּייז, עס ווערט יאָ פאַרדייעט און פאַרנוצט אין קערפּער, און נאָר דער איבערשוס ווירקט וויכער צו מאַכען דעם שפּייז אָפּפאַל.

איך וויל דאָ רעזומירען וואָס איך האָב געזאָגט וועגען נעמען אָפּפיר-מיטעל געגען פאַרשטאָפּונג.

קיין איינע פון די אָפּפיר-מיטלען העלפט ניט באַזייטיגען די אורזאַכען וואָס האָבען געפירט צו פאַרשטאָפּונג, זיי קאָנען דאַרום דעם צושטאַנד ניט פאַרבעסערען און ניט קורירען.

פון דער אַנדערער זייט ווירקען זיי אַלס רייצבאַרע שטאָ־פּען פאַר די קישקעס, מאַטערען נאָך מער אוים די קישקעס און פאַרערגערען דערמיט דעם צושטאַנד פון וועלכען די מענ־שעןליידען.

נעמען יעדען טאָג אָפּפיר-מיטעל אַלס אַ מיטעל געגען פאַר־שטאָפּונג איז דאַרום שעדליך.

ווי צו קורירען פאַרשטאָפּונג

אויב ניט נעמען אָפּפיר-מיטלען, וואָס דאַרף טאָן אַ מענש וועלכער ליידט פון פאַרשטאָפּונג?

קודם כל דאַרף אַזאַ מענש דורכמאַכען אַ גרינדליכע פיזישע אונטערזוכונג ביי אַ דאָקטאָר, כדי אויסצוגעפינען וואָס עס פאַראורזאַכט זיין פאַרשטאָפּונג.

דאָס איז, דאַכט זיך, אַזאַ פּשוטע זאַך וואָס יעדער מענש וואָלט געדאַרפט פאַרשטעהן, אָבער זייער ווייניג מענשען טוען עס.

ווען עטוואָס ווערט קאַליע, איבערגעפירט, אָדער אויסער אָרדנונג אין אַ מאַשין, דאַרף דער מאַשיניסט, דער אינדזשעניר, אָדער ווער עס גוט אַכטונג אויף דער באַטרעפענדער מאַשין, קודם כל מאַכען אַן אונטערזוכונג כדי אויסצוגעפינען אין וואָס די אונאָרדנונג באַשטעהט.

פאַרשטאָפּונג איז אַ רעזולטאַט פון אַן אונאָרדנונג אין דעם מעכאַניזם פון די קישקעס, עטוואָס שטערט, אָדער פאַר־האַלט, דעם נאָרמאַלען גאַנג פון די שפּייז דורך די קישקעס. דאַרף מען דעם מענשען אונטערזוכען און אויסגעפינען אין וואָס די אונאָרדנונג באַשטעהט.

אַזאַ אונטערזוכונג קאָן, צום ביישפּיל, צייגען, אַז דער מענש ליידט פון אַן אַלגעמיינעם אָפּגעשוואַכטען צושטאַנד פון זיינע מוסקולען, איינגעשלאָסען אויך די מוסקולען פון בויך אָדער פון די קישקעס; אָדער דער מענש ליידט פון אַ שטאַרקען גראַד פון בלוט־אָרעמקייט וואָס פירט צו דער אָפּשוואַכונג פון זיינע קישקעס; אָדער ער ליידט פון אַ כראָנישער אַנטצינדונג אין זיין מאָגען און אין די קישקעס; אָדער ער ליידט פון מע־רידען, אָדער פון אַן אַנדער אונאָרדנונג אין דער לעצטער טייל פון זיינע קישקעס, און שטולגאַנג פאַראורזאַכט אים שמערצען. צו באַשיצען זיך געגען די שמערצען האַלט דער מענש זיך איין און דאָס פירט צו פאַרשטאָפּונג; אָדער, ווי עס פּאַסירט אין אַ סך פאַלען, אַ געוויקס אין דער לעצטער טייל פון די קישקעס, שטערט דעם שפּייז־אָפּפאַל צו פאַרלאָזען די קישקעס; אָדער, אין פאַל פון מענער, די פּראָסטאַטע זייערע איז צו גרויס, אי־בערגעוואָקסען אָדער געשוואָלען, און דריקט אויף דער לעצטער טייל פון דער קישקע און מאַכט זי שמעלער; אָדער אין פאַל פון פרויען, אַ צו גרויסע און ריקווערטס אויסגעבויגענע געבער־מוטער, אָדער אַ געוויקס אין דער געבער־מוטער, קאָן אויסאַי־בען אַ דרוק אויף דער לעצטער טייל פון די קישקעס און שטע־רען דעם שפּייז־אָפּפאַל צו פאַרלאָזען דעם קערפּער.

אָט די דאָזיגע און נאָך פיל אַנדערע, אַלגעמיינע, אָדער לאָקאַלע שטערונגען, קאָן מען אויסגעפינען ווען מען אונטער־

זוכט דעם מענשען, און פון וועלכע מען קאָן ניט וויסען סיידען מען אונטערזוכט דעם מענשען אליין.

דאָס ערשטע וואָס יעדער מענש וועלכער וויל קורירען זיין פאַרשטאָפּונג דאַרף טאָן, איז דורכמאַכען אַ גרינדליכע פי־זישע אונטערזוכונג ביי אַ דאָקטאָר, און אַלע לאָקאַלע און אַל־געמיינע שטערונגען וואָס מען געפינט אוים דאַרף מען, אויף ווי ווייט נאָר מעגליך באַזייטיגען.

דאָס צווייטע וואָס ליידענדע פון פאַרשטאָפּונג דאַרפען טאָן איז רעגולירען זייערע געוואוינהייטען פון שטולגאַנג. די מאַשינערי פון קערפּער אַרבייט לויט אַ געוויסער „רוטין". צום ביישפּיל: איר אַרבייט און זייט וואַך אַ געוויסע צאָל שטונדען דורכ'ן טאָג, און רוט און שלאָפט אַ געוויסע צאָל שטונדען דורך דער נאַכט, איר קענט, מיט זייער ווייניג אָנשטריינגונגען, ענדערען די דאָזיגע געוואוינהייט. איר קאָנט אַרבייטען ביי־נאַכט און שלאָפען בייטאָג.

אָבער ווען איר וועט איין טאָג שלאָפען, לאָמיר זאָגען, פון זעקס אַזייגער אין דער פרי ביז איינס אַזייגער נאָכמיטאָג, אַ צווייטען טאָג וועט איר שלאָפען פון צוועלף אַזייגער בייטאָג ביז אַכט אַזייגער אין אָוונט, אַ דריטען טאָג וועט איר שלאָפען ביינאַכט, און אַ פערטען טאָג וועט איר גאָרניט שלאָפען, — אונטער אַזאַ רעזשים וועט אייער קערפּער צוזאַמענברעכען. רעגעלמעסיגקייט איז איינע פון די באַדינגונגען פאַר דער נאָר־מאַלער אַרבייט פון קערפּער.

און דאָס זעלבע איז אויך דער כלל וועגען שטולגאַנג און פאַרשטאָפּונג. אַ סך מענשען ליידען פון פאַרשטאָפּונג דערפאַר וואָס זיי זיינען ניט רעגעלמעסיג, זיי האָבען קיין צייט ניט ווען דער קערפּער דערמאָנט זיי. זיי האַלטען זיך איין, און דער רעזולטאַט איז דאָס דער קערפּער, אָדער בעסער געזאָגט, דער נערווען־צענטער וואָס דאַרף אָנזאָגען דעם מענשען, ווערט מיד, ער מאָנט ניט מער. די מענש פאַרנאַכלעסיגט די נויטווענ־דיגקייט פון אויסליידיגען די קישקעס און דאָס פירט מיט דער צייט צו כראָנישע פאַרשטאָפּונג.

רעגעלמעסיגקייט, געהן יעדען טאָג אין אַ באַשטימטער צייט, צו מען פילט די נויטווענדיגקייט דערפאַר אָדער ניט, איז איינע פון די באַדינגונגען צו ענטוויקלען אינ׳ם קערפער די געוואוינהייט צו האָבען רעגעלמעסיגען שטולגאַנג.

אַ דריטע זאַך וואָס ליידענדע פון פאַרשטאָפּונג דאַרפען טאָן איז אויפהאַלטען זייער געזונד אין אַלגעמיין אין אַ גוטען צושטאַנד.

די מערסטע ליידענדע פון פאַרשטאָפּונג האָבען אַ זיצענדע באַשעפטיגונג, און נאַטירליך געפינען זיי זיך די גאַנצע צייט צווישען פיר ווענט, זיי האָבען וועניג פיזישע איבונגען און געניסען ניט גענוג פרישע לופט.

דאַרפען אַזעלכע מענשען, נאָך דער אַרבייט זיין וואָס מעו אויף דער פרישער לופט און דאַרפען מאַכען פיזישע איבונגען אָדער טאָן אַ פיזישע אַרבייט, אָדער כאָטש געהן אַ סך און אָטעמען טיעף צו אַנטוויקלען און איבען די מוסקולען פון זייער בויך.

די פערטע זאַך וואָס מען דאַרף טאָן איז אַכטונג געבען, אַז די מענשען זאָלען זיין גוט גענוג גענערט, זייער שפּייז זאָל אַנטהאַלטען גענוג פון אַלע שטאָפען צו דערהאַלטען זייער קער־פּער אין אַן אַרבייטס־פייהיגען צושטאַנד און זאָל אויך האָבען גענוג אונפאַרדייליכע טיילען וואָס זאָלען סטימולירען די קיש־קעס.

און דאָס ברייננט מיך צו דער פראַגע פון אַ „דיעטא”.

עס זיינען דאָ מענשען וועלכע ליידען פון וואָס מיר רו־פען „ספּאַסטישע” פאַרשטאָפּונג. דאָס איז אַ צושטאַנד אין וועלכען די קישקעס זיינען צופיל גערייצט און זיי האַלטען איין די שפּייז צו לאַנג. דער רעזולטאַט איז אַ קליינער, דינער האַרטער שטולגאַנג אָפטמאָל באַגלייט מיט שליים. אַזאַ צו־שטאַנד טרעפט מען אָפט אין נערוועזע מענשען אין נוראַסטיקער, אָדער אין מענשען וועלכע ליידען טאַקע פון צופיל רייצונג אין די קישקעס.

די דיעטא פאַר אַזעלכע מענשען דאַרף באַשטעהן פון

שפּייזען וועלכע אַנטהאַלטען זייער ווענינ אונפאַרדייליכע טיי־לען און וואָס רייצען ניט די קישקעס צופיל.

ווי צום ביישפּיל:

ברעקפעסט:

פּרוכט זאַפט
איין איי
אַ רייפטעל ברויט מיט פּוטער
אָדער סיריעל מיט קרים
קאַפע, טהעע, אָדער מילך.

דינער:

אַ ווייך געקאָכט איי
ניט פיל, געקאָכטע וועדזשעטייבעלס
ברויט מיט פּוטער
פּרוכט קאָמפּאָט
מילך.

סאַפּער:

פּרוכט
אַ קליינע פּאָרציע פליישׁ
געקאָכטע וועדזשעטייבעלס (ניט פיל)
ברויט

אָבער אין די מערסטע פאַלען איז די פאַרשטאָפּונג אַן „אַטאָנישע", דאָס הייסט די מוסקולען פון די קישקעס זיינען אָפּגעשוואַכט, די פּעריסטאַלטישע (כוואַליען־ענליכע) באַוועגונגען אין די קישקעס זיינען קליינע, און די שפּייז באַוועגט זיך דורך זיי לאַנגזאַם.

אין אַזאַ פאַל דאַרף די שפּייז אַנטהאַלטען מער אונפאַר־דייליכע שטאָפען. עס דאַרף אויך אַנטהאַלטען גענוג וויטאַמין „בי", וואָס האָט אַ גרויסע ווירקונג אויף רעגולירען די אַרבייט פון די קישקעס.

אַזאַ דיעטע, צום ביישפּיל, קאָן באַשטיין פון פאָלגענדע שפּייזען:

ברעקפעסט:
פרוכט
אַ סעריעל פון גאַנצע קערנער (ניט פּאָלירטע) מיט קריעם צוויי אייער
אַ רייפטעל גאַנצע ווייצען-ברויט מיט פּוטער
אַ גלאָז מילך.

דינער:
פרוכט
אַ וועדזשעטייבעל זופּ
אַ סאַלאַד געמאַכט פון פרישע וועדזשעטייבעלס און סאַלאַד אויל
גאַנצע ווייצען ברויט מיט פּוטער
אַ גלאָז מילך

סאַפּער:
פרוכט, זאַפט
אַ קליינע פּאָרציע פלייש אָדער פיש
געקאָכטע וועדזשעטייבעלס
אַ וועדזשעטייבעל סאַלאַד מיט סאַלאַד אויל
פרוכט דעזוירט
גאַנצע ווייצען ברויט
טהעע אָדער קאַפע.

די מאָס פון די פאַרשיידענע שפּייזען דאַרפען, נאַטירליך, צוגעפּאַסט ווערען צו יעדען מענשען באַזונדער.

רעזומע

ווען אַ מענש ליידט פון פאַרשטאָפּונג, דאַרף ער קודם כל זיך לאָזען אונטערזוכען אום אויסצוגעפינען צי ער ליידט ניט פון אַן אַלגעמיינער, אָדער אַ לאָקאַלער אונאָרדנונג וואָס קאָן זיין די אורזאַכע פון זיין צושטאַנד. אויב מען געפינט אַזאַ אורזאַכע דאַרף עס באַזייטיגט ווערען.

אַזאַ מענש דאַרף אויך איינפירען ביי זיך רעגעלמעסיגע

געוואוינהייטען פון האָבען שטולגאַנג יעדען טאָג אין דער זעל־בער צייט.

דריטענס, דאַרף דער מענש זיין גענוג צייט אויף דער פריי־שער לופט און האָבען גענוג פיזישע איבונגען צו סטימולירען זיין קערפּער און איבערהויפּט די מוסקולען פון זיינע קישקעס און פון זיין בויך.

פערטענס דאַרף ער האָבען אַ דיעטא וואָס זאָל זיין צו־געפּאַסט ספּעציעל פאַר אים לויט די אורזאַכען פון זיין פאַר־שטאָפּונג ווי מען געפינט אויס נאָכדעם ווי מען אונטערזוכט אים.

פינפטענס, מוז ער אויסמיידען אָפּפיר־מיטלען, נעמען עס איין מאָל אין אַ יובל ווען עס איז נויטיג מיטאמאָל פּטור צו ווערען פון׳ם אָנגעזאַמעלטען אָפּפאַל מאַטעריאַל (ווי אין צייט פון אַ פיבער קראַנקהייט) מאַכט ניט אויס, אָבער נעמען עס רעגעלמעסיג פאַרערגערט נאָך דעם צושטאַנד.

פאַרשטאָפּונג איז אַן אונאָרדנונג וואָס שיינט צו זיין ניט שטאַרק שעדליך אַן און פאַר זיך, עס קען אָבער זיין אַן אורזאַכע פון פאַרשיידענע אַנדערע קראַנקהייטען און דאַרום טאָר מען עס ניט פאַרנאַכלעסיגען.

האַרץ־ברענעניש און חולאת׳ן פון מאָגען אויף עלטערע יאָרען

האַרץ ברענונג אָדער מאָגען ברענונג

האַרץ ברענונג האָט קיין שום שייכות ניט צום האַרץ. ווי ערנסט קראַנק דאָס האַרץ זאָל ניט זיין וועט דער קראַנקער ניט פילען קיין שום ברענונג.

מיט׳ן נאָמען האַרץ ברענונג באַצייכענט מען דעם געפיל דערפאַר וואָס מען פילט די ברענונג הינטער׳ן ברוסט ביין. אָבער אחוץ דעם האַרץ געפינט זיך הינטער׳ן ברוסט־ביין אויך דער ושט אָדער אויף ענגליש: דער "עסאָפאַגוס". דאָס איז דער רער וואָס פאַרבינדט אונזער האַלז מיט אונזער מאָגען, און דורך וועלכען די שפייז וואָס מיר פאַרשלינגען געהט דורך ביז עס קומט אַריין אין מאָגען. עס איז אין אָט דער רער, אינ׳ם ושט, וואו מיר האָבען דעם געפיל פון האַרץ ברענונג.

די פליסיגקייט אין אונזער מויל, די שפייעכץ, איז אַן אַל־קאַליי — כעמיש דער געגענזאַץ פון עסיד. די דאָזיגע פליסיג־קייט העלפט צו פאַרדייען די קראָכמאַל טייל פון אונזער שפייז בעת מיר האַלטען עס אין קייען.

ווען מיר שלינגען אַרונטער די שפייז געהט זי דורך די דינע רער פונ׳ם ושט ניט פאַרענדערט. דאָס הייסט קיין שום פאַר־דייאונג קומט ניט פאָר אין פאַרלויף פון דער צייט וואָס די שפייז געהט דורך דעם ושט. די פליסיגקייט אָדער די פייכטקייט פון דעם שליים־הויט פונ׳ם ושט איז אויך אַלקאַליין — דאָס זעלבע וואָס אין מויל.

אינ׳ם מאָגען אָבער זיינען די פאַרדייאונגס זאַפטען פול מיט עסיד. און ערשט דאָרטען הויבט זיך אָן דער פּראָצעס פון

פּאַרדייען די פליישׁ אָדער די פּראָטעין טיילען פון אונזער שפּייז. אויף דעם פּלאַץ וואו דער ושט באַגעגענט זיך מיט'ן מאָגען איז די עפּענונג אַרומגערינגעלט מיט מוסקולען וואָס דינען ווי אַ שלאָס אָדער אַ „טרעפּ-דאָר" — אַ וואַלוו, וואָס עפּענט זיך אַריינצולאָזען שפּייז פונ'ם ושט אין מאָגען אַריין אָבער בלייבט פאַרמאַכט אַזוי דאָס די שפּייז אָדער די פליסיגקייטען פונ'ם מאָגען זאָלען ניט קאָנען געהן צוריק אינ'ם ושט אַריין.

ווען עס מאַכט זיך אָבער דורך געוויסע אורזאַכען וועלכע איך וועל שפּעטער דערקלערען אַז אַביסעלע שפּייז און פאַרדייאונגס זאַפטען פונ'ם מאָגען ווערען יאָ אַרויסגעשפּאַרט צוריק אינ'ם ושט אַריין, דערפילט דער מענש אַ ברענונג, ווייל די דאָזיגע זאַפטען זיינען פול מיט עסידס. און אַזוי ווי אָט דאָס געפיל פון ברענונג קומט פאָר אינ'ם ושט הינטער'ן ברוסט-ביין מיינט דער מענש אַז דאָס געפיל פון ברענונג איז אין האַרץ וואָס איז אויך הינטער'ן ברוסט-ביין.

האַרץ ברענונג קומט דאַרום דערפון וואָס אַ טייל פון די מאָגען פאַרדייאונגס זאַפטען ווערען אַרויפגעגרעבצט, אָדער אַרויסגעשטויסען פונ'ם מאָגען צוריק אינ'ם ושט פון וואַנען די שפּייז איז געקומען.

אַזאַ צושטאַנד באַגעגענט מען אין אַ סך פאַלען ווען דער מאָגען שאַפט צופיל עסיד פאַרדייאונגס זאַפטען, אין אַזעלכע פאַלען קומט די ברענונג, צווישען איין און דריי שטונדען נאָכ'ן עסען. ווייל אַזוי לאַנג ווי די שפּייז איז אין מאָגען פאַרבינדט זי זיך מיט די עסידס. אָבער ווען די שפּייז פאַרלאָזט דעם מאָגען, אַרום דריי שטונדען נאָכ'ן עסען, און דער מאָגען האַלט נאָך אין איין שאַפען צופיל עסיד, זאַמעלט זיך אָן צופיל דערפון און אַ טייל דערפון ווערט אַרויפגעבראַכט אינ'ם ושט און פאַראורזאַכט די ברענונג.

האַרץ ברענונג באַגעגענט מען אויך אין פאַלען פון אַקיוטע (שאַרפע) מאָגען אַנטצינדונג (אַקיוטע גאַסטריטיס) אָדער כראָנישע מאָגען אַנטצינדונג, אין די פאַלען, קומט די האַרץ ברענונג באַלד נאָכ'ן עסען. עס קאָן אויך זיין איינער פון די סמנים

פון אַן אַלסער אין מאָגען, אָדער אין „דואָדינום" (די ערשטע טייל פון דער דינער קישקע וואָס קומט באַלד נאָכ'ן מאָגען).

הארץ ברענונג קאָן זיין איינער פון די סמנים פון קאַנסער. מען באַגעגענט הארץ ברענונג ביי שוואַנגערענדע פרויען אין. אַזעלכע פאַלען קומט די ברענונג ווען דער מאָגען איז ליידיג און פאַרשווינדט ווען די פרוי עסט עפּעס.

הארץ ברענונג קאָן זיין איינע פון די פאָלגען פון אַ כראָני־שען מאָגען פאַרשטאָפּונג. עס קאָן אויך זיין אַ פאָלגע פון נערוועזיטעט.

איידער מען קאָן באַשטימען וואָס צו טאָן אין אַ פאַל פון הארץ ברענונג דאַרף מען דאַרום דעם באַטרעפענדען מענשען גרינדליך אונטערזוכען. אויב די הארץ ברענונג קומט פון האָ־בען צופיל עסיד זאַפּטען אין מאָגען, וועט אַ דיעטאַ און אַלקאַליי שטאָפען ווי בייקאַרבאָנייט צו נייטראַליזירען די עסיד העלפען. אָבער אין די פאַלען אין וועלכע דער מענש ליידט דערפון וואָס די שפּייז ליגט צו לאַנג אין מאָגען און „פערמענטירט" וועט דאָס נעמען אַלקאַליי שטאָפען די לאַגע נאָך פאַרערגערען. פאַר־דייאונגס מיטלען זיינען נויטיג אין אַזעלכע פאַלען.

אין פאַלען פון נערוועזע הארץ ברעננוג וועט ניט העלפען קיינע אַלקאַליים און קיינע פאַרדייאונגס מיטלען. דאָ נויטיגט מען זיך אין מיטלען צו באַרוהיגען די נערוועז.

מיט איין וואָרט: הארץ ברענונג איז ניט קיין קראַנקהייט פון הארץ נאָר אַ סימן פון אַן אונאָרדנונג אָדער אַ קראַנקהייט אין מאָגען. עס קומט דערפון וואָס אַ טהייל פון די עסיד פאַר־דייאונגס זאַפטען פון מאָגען ווערען אַרויסגעשיקט צוריק אין ושט אריין.

ניט אַלע פאַלען פון הארץ ברענונג ווערען פאַראורזאַכט פון די זעלבע אונאָרדנונגען און זיי קאָנען דאַרום ניט באַהאַנ־דעלט ווערען מיט די זעלבע מיטלען. וואָס מען דאַרף טאָהן אין יעדען פאַל באַזונדער איז גענוי אונטערזוכען דעם פּאַציענט, אויסגעפינען אין וואָס עס באַשטעהט זיין מאָגען אונאָרדנונג און

ערשט דאַן ווען מען געפינט עס אויס קאָן מען באַשטימען ווי אַזוי צו באַהאַנדלען דעם פּאַציענט.

און אַזוי ווי הארץ ברענונג קאָן זיין אַ סימן פון פאַרשידענע קראַנקהייטען, פון נערוועזיטעט ביז קאַנסער, טאָר מען עס ניט אָוועקמאַכען מיט׳ן האַנד. מען טאָר עס ניט פאַרנאַכלעסיגען. מען מוז אויסגעפינען וואָס עס באַדייט און עס קורירען.

גאַל־בלאַדער קראַנקהייטען און גאַל־שטיינער

דער גאַל־בלאַדער (אָדער גאַל־זאַק) איז אַ זעקעל די גרויס און פאָרמע פון אַ באַרנע, און איז צוגעטשעפּעט צו דער הינטערשטער טייל פון דער רעכטער זייט פונ׳ם לעבער, ביים סאַמע גרעניץ פון די ריפּען.

געניי וואָס די פונקציע פונ׳ם גאַל־בלאַדער איז, ווייסט מען ניט אויף זיכער, מען דענקט, אַז עס דינט אַלס אַ רעזערוואואַר פאַר דער גאַל פליסיגקייט וואָס דער לעבער פּראָדוצירט.

די גאַל פליסיגקייט ווערט געשאַפען פון די לעבער־צעלען, און זי געהט דורך פילע קאַנאַלען צו דער טייל פון די קישקעס וואָס געפינט זיך באַלד נאָכ׳ן מאַגען (דואָדינום). דאָרטען מישט זי זיך אויס מיט דער שפּייז וואָס קומט פונ׳ם מאַגען און העלפט פאַרדייען די פעטס און פאַרהיטען עס זאָלען זיך ניט ענטוויקלען קיינע מיקראָבען אין די קישקעס.

איידער דער הויפּט גאַל־קאַנאַל פון לעבער דערגרייכט די קישקעס, פאַראייניגט ער זיך מיט אַן אַנדער קאַנאַל וואָס קומט פון דער פּענקריעז דריזע און וועלכע ברייגנט צו די קישקעס די זאַפטען אָדער פליסיגקייטען פון דער פּענקריעז די פליסיגקייטען וואָס העלפען פאַרדייען די אַנדערע טיילען פון די שפּייז. פון אַט דעם געמיינשאַפטליכען קאַנאַל טיילט זיך אָפּ אַ צווייג וואָס פירט צום גאַל־זאַק.

מען דענקט, אַז ווען דער לעבער שאַפט צופיל גאַל, מעהר וויפיל מען דאַרף האָבען אויף צו פאַרדייען די שפּייז פון אַ געווייסען מאָלצייט, געהט די איבעריגע מאָס גאַל אַריבער אינ׳ם גאַל־זאַק, און ווען מען דאַרף אַמאָל האָבען מעהר גאַל ווי דער לעבער פּראָדוצירט, געהט די גאַל אַרויס פונ׳ם גאַל־זאַק אין די

קישקעס אריין. אָבער ערשטענס איז דער גאַל־זאַק צו קליין צו דינען אַלס אַ רעזערוואואַר פאַר גאַל, און צווייטענס, באַגעהן זיך אַ סך מענשען, ביי וועמען מען שניידט אויס דעם גאַל־זאַק, גאַנץ גוט אָהן איהם.

אורזאַכען פון גאַל־בלאַדער ענטצינדונגען

וועגען די אורזאַכען פון גאַל־בלאַדער ענטצינדונגען, און די פאַרמירונג פון גאַל־שטיינער זיינען דאָ פאַרשיידענע מיינונגען. די אַממערסטענס אָנגענומענע מיינונג איז, דאָס יעדע אַנטצינדונג אין קערפּער וואָס ווערט פאַראורזאַכט פון מיקראָבען ווערט, דורכ'ן בלוט פאַרטראָגען צום גאַל־בלאַדער. אַנטצינדונגען אין די טאָנסילס, אינ'ם אַפּענדיקס, אין די קישקעס (ווי טייפויד) קאָנען אויך מיטברייננגען אַן אַנטצינדונג אינ'ם גאַל־זאַק. מיט אַנדערע ווערטער, גאַל־בלאַדער אַנטצינדונגען זיינען געוועהנליך קאָמפּליקאַציעס פון אַנדערע קראַנקהייטען.

ס מ נ י ם

די פריע סמנים פון אַ גאַל־זאַק אַנטצינדונג זיינען עהנליך צו די סמנים אין מענשען, וועלכע ליידען פון אונפאַרדייאונג (דיספּעפּסיאַ). דער מענש פילט אַ „ברענונג אויפ'ן הארצען", ער גרעבצט אָפט און עס שלאָגט איהם אַרויף אַ זויערקייט אין האַלז און אין מויל, ער פילט אַ שווערקייט נאָך יעדען עסען, זיין בויך ווערט ווי צושפּאַרט מיט גאַז, און ער פילט אַ נודנעקייט, ווי צו ברעכען.

די דאָזיגע סמנים קומען, פאַרגעהן און קומען צוריק יאָרען נאָכאַנאַנד. דער פּאַציענט גלויבט דאָס ער ליידט פון מאָגען און, אין די מערסטע פאַלען, ווערט ער טאַקי באַהאַנדעלט פאַר פאַרשיידענע מאָגען־קראַנקהייטען ביז די אַנטצינדונג פונ'ם גאַל־בלאַדער געהט פאַראיבער אָדער עס פירט צו דער פאַרמירונג פון גאַל־שטיינער.

וואָס זיינען גאַל־שטיינער?

די גאַל איז אַ געדיכטע פֿליסיגקייט, אין וועלכער עס זיינען אויפֿגעלעזט אַ סך פֿאַרשיידענע זאַלצן. אַלס אַ פֿאָלגע פֿון אַן אַנטצינדונג אינ׳ם גאַל־זאַק, אָדער אַלס אַ רעזולטאַט פֿון מיקראָבישער אינפֿעקציע פֿון דער גאַל וואָס בלייבט צו לאַנג אינ׳ם גאַל־זאַק, אָדער אַלס אַ רעזולטאַט פֿון אַ צו גרויסען צופֿלוס פֿון געוויסע זאַלצען, ווי דער צופֿלוס פֿון „קאָלעסטעראָל״. נאָכדעם ווי אַ שוואַנגערענדע פֿרוי האָט איר קינד, זעצען זיך אָפּ די דאָזיגע זאַלצען און פֿאָרמירען שטיינדלאַך.

סמנים פֿון גאַל־שטיינער

אַזוי לאַנג ווי די דאָזיגע שטיינדלאַך ליגען רוהיג אינ׳ם גאַלזאַק, פֿאַראורזאַכען זיי קיינע סמנים. ביי אַ סך מענשען געפֿינט מען גאַל־שטיינער דורך אַ צופֿאַל, ווען מען אָפּערירט זיי פֿאַר אַן אַנדער קראַנקהייט אין בויך. די מענשען אַליין האָבען גאָרניט געוואוסט און האָבען קיינמאָל ניט געליטען פֿון גאַל־שטיינער.

נאָר ווען אַ שטיינדעל ווערט, צוזאַמען מיט׳ן גאַל־שטראָם, אַרויסגעשטופּט פֿונ׳ם גאַל־זאַק און עס בלייבט שטעקען אינ׳ם שמאָלען קאַנאַל וואָס פֿירט צו די קישקעס, דאַן דערפֿילט דער קראַנקער די וועהטאָגען פֿון אַ גאַל־שטיינער אַטאַקע.

אַזאַ אָנגריף קאָן קומען צו יעדער צייט. נאָר געוועהנליך קומט עס ביינאַכט. דער קראַנקער כאַפּט זיך אויף פֿון שלאָף מיט שטאַרקע שמערצען אין דער רעכטער זייט פֿון דער אויבערשטער טייל בויך, די שמערצען צוגעהען זיך איבער׳ן גאַנצען בויך, צו די פּלייצעס און אַפֿילו צו די שולטערן. דער קראַנקער שוויצט זעהר אַ סך, ער איז אויפֿגערעגט, ער „דרעהט זיך אין דרייען״, קאָן זיך קיין אָרט ניט געפֿינען, ער ציטערט ווי פֿון קעלט, און פֿיהלט זיך פֿיבעריש, זיין טעמפּעראַטור שטייגט אָפט ביז 102 אָדער 103 גראַד פֿאַרענהייט, דאָס האַרץ קלאַפּט גיך און אָפטמאָל אונרעגעלמעסיג.

אַזאַ אַנגריף קאָן אָנהאַלטען עטליכע שעה נאָכאַנאַנד (פון דריי ביז צוועלף שעה). ער ענדיגט זיך דערמיט וואָס דער מענש ברעכט, און דער וועהטאָג הערט אויף. אָדער אַן איינשפּריצונג וואָס אַ דאָקטאָר גיט דעם קראַנקען, ענדיגט דעם ספּאַזם אינ'ם גאַל-קאַנאַל. דער קאַנאַל ווערט צייטווייליג ברייטער און דאָס שטיינדעל פאַלט צוריק אריין אינ'ם גאַל-זאַק אָדער עס געהט דורך דעם קאַנאַל אין די קישקעס אַריין.

אָפטמאָל הערען אויף די וועהטאָגען נאָר אויף אַ קורצער צייט און דאַן קומען זיי צוריק. דאָס מיינט, אַז דער גאַל-שטיין געפינט זיך נאָך אַלץ אינ'ם ענגען קאַנאַל און קאָן ניט אַרויסגעהן.

אָפטמאָל נאָך אַן אַטאַקע פון גאַל-שטיינער, ווערט דער מענש געל. דאָס קומט דערפון וואָס די גאַל, ניט קאָנענדיג אַריינגעהן אין די קישקעס, ווערט איינגעזאַפּט אינ'ם בלוט און ווערט טיילווייז אָפּגעזעצט הינטער דער הויט.

(פאַראַן אַ הויט-געלקייט וואָס קומט אָהן שמערצען, אָהן אַטאַקעס, און מענשען וועלכע ליידען ניט פון גאַל-שטיינער. אין אַזעלכע פאַלען ווערט די געלקייט וואָס אַמאָל טיפער און דונקעלער. אויך אין די פאַלען קומט עס דערפון וואָס די גאַל קאָן ניט אַריינגעהן אין די קישקעס און ווערט אָפּגעזעצט הינטער דער הויט. די אורזאַכע פון אַזאַ סאָרט הויט-געלקייט איז אַ געוויקסט וואָס דריקט אויפ'ן גאַל-קאַנאַל און אין די מערסטע פאַלען איז עס אַ קאַנסער-געוויקס אין דער פּענקריעז דריזע.)

פון גאַל-בלאַדער קראַנקהייטען ליידען אַממערסטען מענשען אין די פערציגער און פופציגער יאָרען. פרויען ליידען פון גאַל-שטיינער מעהר ווי מענער. (כמעט דריי מאָל אַזוי פיעל פרויען ווי מענער.)

אחוץ די אויבענבאַשריבענע סמנים קאָן מען איצט דער-קאָנען די אַנוועזענהייט פון גאַל-שטיינער דורך נעמען עקס-רעי בילדער. די „קאָלעסטעראָל"-שטיינער וואַרפען ניט קיין שאָטען אויף אַן עקס-רעי בילד, און ביז מיט אַ צייט צוריק האָט מען טאַקע ניט געקאָנט זאָגען באַשטימט אין די פאַלען וואו די עקס-רעי בילדער צייגען ניט קיין גאַל-שטיינער, צי דער מענש איז

טאַקע פריי פון זיי. אָבער אין די לעצטע עטליכע יאָהרען באַנוצט מען זיך מיט אַ „דראָג" וואָס מען גיט דעם קראַנקען איידער מען נעמט די עקס-רעי בילדער. צוליב געוויסע נאָך ניט אויסגעפאָרשטע אורזאַכען זאַמעלט זיך אָן דער דאָזיגער דראָג (אַ פּאַרב אַזאַ) אינ'ם גאַל-בלאַדער און מאַכט זעה-באַר ניט נאָר די אַנוועזענהייט פון אַלערליי גאַל-שטיינער. נאָר אויך די גרויס פונ'ם גאַל-בלאַדער און צי ער פונקציאָנירט (אַרבייט) אויף אַ נאָרמאַלען אופן.

באַהאַנדלונגען

אין אַן אַקיוטען אָנפאַל (אַטאַקע) פון גאַל-שטיינער קאָנען די שמערצען געשטילט ווערען נאָר מיט איינשפּריצונגען פון נאַרקאָטישע דראָגס. דער קראַנקער מוז בלייבען אין בעט און טאָן אַלעס וואָס דער דאָקטאָר הייסט אים טאָן.

אָבער די דאָזיגע עצה איז אַן איבעריגע. די וועהטאָגען פון אַ גאַל-שטיינער אַטאַקע זיינען אַזוי שטאַרק, דאָס דער פּאַציענט וועט דאָס סיי ווי טאָן. די פראַגע פון באַהנדלונגען וועגען וועלכע איך וויל דאָ רעדען, באַציט זיך אויף כראָנישע פאַלען און אויף אָנטצינדונגען אינ'ם זאַק אָהן גאַל-שטיינער.

קודם כל וויל איך דאָ באַטאָנען, אַז די סמנים פון גאַל-בלאַדער אָנטצינדונגען זיינען אַזוי עהנליך צו די סמנים פון פאַרשיידענע מאָגען-קראַנקהייטען, פּענקריעז אָנטצינדונג און אָפילו צו קראַנקהייטען אינ'ם אַפּענדיקס, דאָס נאָר אַ קאָמפּעטענטער דאָקטאָר, נאָך אַ גענויער אונטערזוכונג, קאָן זאָגען צי דער קראַנקער ליידט טאַקי פון אַ כראָניש-אָנטצינדענעם גאַל-בלאַדער אָדער ניט.

און אָפילו ווען די דייעגנאָזיס ווערט שוין געמאַכט, דאַרף דער דאָקטאָר אויך אויסגעפינען ווי ערנסט דער קראַנקער איז און פון וועלכע קאָמפּליקאַציעס ער ליידט, איידער ער באַשטימט ווי אַזוי אים צו באַהאַנדלען. ער דאַרף אויסגעפינען צי דער פּאַציענט ליידט אויך ניט פון אַן אָנטצינדונג אין דער פּענקריעז דריזע (די צוויי געהן אָפט צוזאַמען), אָדער צי ער ליידט ניט

גלייכצייטיג פון „גאַסטריטים" (אַן אַנטצינדונג אין מאַגען), אָדער צי ער ליידט ניט פון געלזוכט, וואָס צייגט אויף אַ שטערונג אין'ם פלוס פון גאַל צו די קישקעס, אָדער צי זיין לעבער איז ניט באַשעדיגט.

ערשט נאָך אַזאַ גענויער אונטערזוכונג קאָן דער דאָקטאָר באַשטימען ווי אַזוי צו באַהאַנדלען דעם קראַנקען.

די הויפּט טייל פון דער באַהאַנדלונג באַשטעהט אין געבען דעם קראַנקען אַ דיעטאַ וואָס זאָל זיין רייך אין מעהליגע און אין צוקער-שפּייז זאָל ענטהאַלטען ווייניג פּראָטעין שפּייזען, ווייל פּראָטעין ווערט ניט אַזוי גוט פאַרדייעט אין אַזעלכע פּאַלען, און זאָל זיין אָרעם אין פעטס, ספּעציעל אין פעטס וואָס קומט פון חיות, ווייל אַזעלכע פעטס ענטהאַלט אַ סך „קאָלעסטעראָל", פון וועלכען עס פאָרמירען זיך גאַל-שטיינער.

אַ ליידענדער פון גאַל בלאָדער קראַנקהייטען דאַרף אויסמיידען עסען געפּרייטע און געפּרעגעלטע עסענס, שטאַרקע געווירצטע שפּייזען, גערויכערטע אָדער פּרעזערווירטע שפּייזען און אַזעלכע פּרוכטען און וועדזשעטייבעלס וואָס ענטהאַלטען אַ סך אונפאַרדייליכע „ראַפּעדזש", ווי עפּעל, קרויט, קאָליפלאָוער, קאָרן, ברען.

עס איז גלייכער פאַר אַזאַ מענשען צו עסען קליינע מאָלצייטען און גוט צוקייען די שפּייז. אויב ניט צו פעט, דאַרף אַזאַ מענש טרינקען אַ סך וואַסער. ער דאַרף אויך אַכטונג געבען צו האָבען שטולגאַנג יעדען טאָג.

וואָס אַנבעלאַנגט מעדיצינישע באַהאַנדלונגען, אָדער דאָס אויספּאָמפּען די גאַל, אָדער די פראַגען ווען אַזאַ ליידענדער דאַרף אָדער דאַרף ניט אָפּערירט ווערען, דאָס קאָן באַשטימען נאָר דער דאָקטאָר אונטער וועמענס אויפזיכט דער קראַנקער ווערט באַהאַנדעלט. קיינע אַלגעמיינע כללים קאָן מען אין אַזאַ פאַל ניט אָנגעבען.

„פּראָסטאַטיטיס״, אַ קראַנקהייט וואָס קומט ביי מענער אויף די עלטערע יאָרען

כמעט אַלע עלטערע מענער ליידען מער אָדער ווייניגער פון לאָזען וואַסער צו אָפט. זיי מוזען אויך אויפשטעהן מערערע מאָל דורך דער נאַכט צו לאָזען וואַסער און דורכדעם ווערט זייער שלאָף געשטערט.

אין אַ געוויסער צאָל פון אַזעלכע פאַלען קומט אָן דאָס וואַסער לאָזען זייער שווער און אָפטמאָל מיט שמערצען, און אויב זיי פאַרנאַכלעסיגען עס צו לאַנג ווערט אינגאַנצען אונ־מעגליך צו לאָזען וואַסער אַ חוץ טראָפּענווייז און מען מוז אַזעלכע מענשען אויף גיך אָפּערירען צו ראַטעווען זייער לעבען.

די אורזאַכע פון דער דאָזיגער שטערונג אין דעם לאָזען וואַסער איז, אַ פאַרגרעסערונג אָדער אַ פאַרהאַרטונג אין דער פּראָסטייט דריזע.

די פּראָסטאַטע איז אַ דריזע וואָס געפינט זיך אַרום האַלז פון דעם אורין בלאַדער אין מענער (פרויען האָבען ניט אַזאַ דריזע). די דריזע איז אַ טייל פון דעם געשלעכט אַפּאַראַט. זי שאַפט און שיקט אַרוים די פליסיגקייט אין וועלכער עס שווי־מען אַרום די מענליכע צעלען (די „ספּערמאַטאָזאַ״).

די דאָזיגע דריזע שפּילט אַ זייער גרויסע, נוצליכע ראָלע אין דעם געשלעכטס לעבען פון יעדען מאַן אין עלטער צווישען אַכצן און פופציג יאָר. און מיט דעם לאָזען וואַסער האָט זי קיין שייכות ניט. אָבער אויף די עלטערע יאָרען ווען אַלע קערפּער טיילען ווערען לאַנגזאַם פאַרהאַרטעוועט, ווערט אויך די פּראָסטעיט דריזע האַרטער, און אָפטמאָל גרעסער. זי איבט דאַן אויס אַ דרוק אויפ׳ן האַלז פון אורין זאַק, מאַכט שמעלער

די עפּענונג פון דעם אורין קאַנאַל און מאַכט שווערער דאָס לאָזען וואַסער.

אַ חוץ די נאַטירליכע פּראָצעסען פון עלטקייט זיינען אויך דאָ אַנדערע אורזאַכען וואָס פירען צו אַ פאַרהאַרטונג פון דער פּראָסטאַטע. אַן ענטצינדונג אין די אורין קאַנאַלען קאָן זיך פאַרשפּרייטען צו דער פּראָסטאַטע און פירען צו אַ פּריצייטיגע פאַרהאַרטונג פון דער דריזע. אָפטע אוננאָרמאַלע און אונטער־בראָכענע אינטימע באַציהונגען, ווען פּראַקטיצירט אַ לאַנגע צייט נאָכאַנאַנד קאָן פירען צו אַן אַנטצינדונג און פאַרהאַרטונג פון דער פּראָסטעיט דריזע.

אַן עפּסעס, (מכה) אַ שטיין אָדער אַ געוויקס (אונשולדיג אָדער קאַנסער) קאָן זיך אויך אַנטוויקלען אין דער פּראָסטאַטע.

ס מ נ י ם

דער ערשטער סמן פון אַ צו שטאַרק פאַרגרעסערטער פּראָסטאַטע וואָס דער מענש קאָן אַליין פילען, איז ווען ער דאַרף לאָזען וואַסער צו אָפט און צוביסלאַך, ספּעציעל ביינאַכט.

אַנדערע סמנים זיינען:

אַ געפיל פון פולקייט אין דער לעצטער טייל פון שפּייז קאַנאַל, פאַרשטאָפּונג, שמערצען אין דעם אונטערשטען טייל פון קערפּער, אָפטמאָל ציהען זיך די שמערצען אויך אַרונטער צו די פיס, ווי אַ סיאַטיקע. אין מאַנכע פאַלען, ווען די פּראָס־טאַטע איז זייער גרויס, פילט דער מענש, ווי אים איז ניט מעגליך צו זיצען גלייך, ער מוז זיצען אויף איין זייט.

געפאַרען

אויב אַזאַ צושטאַנד ווערט פאַרנאַכלעסיגט און די פּראָס־טאַטע ווערט וואָס אַמאָל האַרטער אָדער גרעסער, און דאָס לאָ־זען וואַסער קומט אָן וואָס אַמאָל מיט גרעסערע שוועריגקייטען, קאָן עס מיט דער צייט, פירען צום פולשענדיגען פאַרהאַלטען פון די אורין. דער בלאַדער אָנגעפילט מיט אורין ווערט צו־

שפּאַרט, אָבער ער קאָן מער ניט אויפנעמען די אורין וואָס קומט פון די נירען. די נירען הערען אויף צו פונקציאָנירען, ווייל זייער „פילטער"-מעכאַניזם ווערט באַשעדיגט. דאָס בלוט שטראָמענדיג דורך די נירען קאָן ניט געריינוגט ווערען און ווערט פול מיט אונריינע שטאָפען, (וואָס אין געוועהנליכע צייטען ציהען די נירען אַרוים פון דעם בלוט) און דאָס פירט צו בלוט-פאַרגיפטונג — יורימיע — און רויבט אַוועק דאָס לעבען.

מען טאָר הארום ניט וואַרטען ביז מען קאָן שוין אינגאַנצען ניט לאָזען קיין וואַסער. מען דאַרף באַצייטענס אָננעמען מיטלען צו באַפרייען דעם אורין זאַק פון דעם דרוק וואָס די פאַרגרעסערטע פּראָסטאַטע איבט אויס אויף אים.

באַהאַנדלונגען

די באַהאַנדלונגען דאַרפען צוגעפּאַסט ווערען אין יעדען פאַל באַזונדער לויט דעם וואָס מען געפינט אוים ווען מען אונטערזוכט דעם קראַנקען.

אַ גרויסע פּראָסטאַטע וואָס שטערט אַ סך דעם מענשען'ס שלאָף קאָן זיין אַ פּשוט'ע פאַרגרעסערונג וואָס איז ניט קיין ערנסטע קראַנקהייט ווערענד אַ סך אַ קלענערע און האַרטערע פּראָסטאַטע, וואָס גיט אין אָנהויב ווייניגער שלעכטע סמנים, קאָן אמאָל האָבען אין זיך אַ קאַנסער געוויקס.

ניט ערנסטע פעלען פון לייכטע פאַרגרעסערונגען פון דער פּראָסטאַטע קאָן מען באַהאַנדלען מיט היץ, הייסע בעדער. הייסע וואַסער אַפּליקאַציע, עלעקטרישע היץ, (דייעטוירמיע) און אויך מיט איינשפּריצונגען פון געוויסע דריזען עקסטראַקטען. ווען די דאָזיגע באַהאַנדלונגען העלפען ניט, נאָך אַ לענגערע צייט, דאַרף מען דעם מענשען אָפּערירען.

אַ פּראָסטעיט אָפּעראַציע באַשטעהט אָדער אין אויסשניידען די דריזע, אָדער, מיט דער הילף פון עלעקטריציטעט, אויסברענען אַ ברייטערע עפענונג דורך דער פּראָסאַטע פאַר דעם אורין שטראָם. וועלכע פון די אָפּעראַציעס מען זאָל מאַכען אין אַ געגעבענעם פאַל, דאַרף באַשטימט ווערען פון דעם כי-

רונג, לויט דעם אַלגעמיינעם געזונד צושטאַנד פון דעם פּאַציענט, און לויט דער לאַקאַלער לאַגע פון דער דריזע.

יעדער מיטעליעהריגער אָדער עלטערער מאַן, וועמען עס קומט אָן עטוואָס שווער אָנצוהויבען לאָזען וואַסער, אָדער וועל־כער דאַרף אויפשטעהן עטליכע מאָל דורך דער נאַכט צו לאָזען וואַסער, דאַרף באַצייטענס אָנהויבען זיך באַהאַנדלען צו פּאַר־היטען דאָס זיין צושטאַנד זאָל ניט ווערען אַזוי ערנסט דאָס אַן אָפּעראַציע זאָל ווערען אונפאַרמיידליך.

אַ פּראָסטעיט אָפּעראַציע איז אַן ערנסטע אונטערנעמונג שוין דערמיט אַליין, וואָס די פּאַציענטען זיינען געוועהנליך על־טערע מענער, מענשען אין וועמען יעדער סאָרט אָפּעראַציע איז לעבענס געפעהרליך.

קאַנסער אין דער פּראָסטאַטע

ביי אַ געוויסער צאָהל עלטערע מענער טרעפט מען אַ קאַנסער־געוויקס אין זייער פּראָסטאַטע (פּראָסטעיט דריזע). די געוויקס אין דעם פּראָסטעיט קאָן זיין אַ קליינע אָבער זי פאַרשפּרייט זיך צו די אַרומיגע ביינער פון דעם בעקען (פּעל־ווים) און צו אַנדערע טיילען פון קערפּער.

געוועהנליך ווען אַ קאַנסער געוויקס אין וועלכען עס איז טייל פון קערפּער פאַרשפּרייט זיך אויך צו אַנדערע טיילען איז שוין צו שפּעט צו העלפען דעם מענשען. אָבער דאָס איז ניט דער פאַל מיט קאַנסער אין דער פּראָסטאַטע. לאַנג־דויערענדע אונ־טערזוכונגען און אויספאָרשונגען האָבען באַוויזען דאָס די דריזען אויספלוסען פון די טעסטיקעלס (בצים) סטימולירען דאָס וואַק־סען און די אַנטוויקלונג פון אַזאַ קאַנסער, און דאָס נייטראַלי־זירען אָדער באַזייטיגען פון די דאָזיגע אויספלוסען פירט צו אַן „אַטראָפּירונג” אָדער אָפּשטאַרבען פון דעם קאַנסער געוויקס.

נייטראַליזירען דעם אויספלוס פון די טעקסטיקעלס קאָן מען דורך איינשפּריצען אין דעם באַטרעפענדען מאַן עקסטראַק־טען פון אווארים (ווייבליכע סעקס־דריזען). דורך אַזעלכע איינ־שפּריצונגען קאָן מען אָפּשטעלען דעם ווייטערען וואוקס פון

פּראָסטאַטיק־קאַנסער און פאַראורזאַכען זיין אַטראָפירונג. אָבער אַ נאָך זיכערערע באַהאַנדלונג איז דאָס אויסשניידען פון ביידע טעסטיקעלס. דאָס באַזייטיגט אינגאַנצען די פּראָדוקציע פון די האָרמאָנען װאָס די טעסטיקעלס שאַפען און די קאַנסער געוויקס „רעגרעסירט" און פאַרשווינדט.

דאָס איז איין סאָרט קאַנסער קעגען וועלכען מיר האָבען אַ גוטע רפואה, אַפילו אין די פאַלען אין וועלכע די געוויקס האָט זיך פאַרשפּרייט צו די אַרומיגע ביינער.

מערידען, אַ קראַנקהייט וועגען וועלכער מען שעהמט זיך אויסצוזאָגען

אין די ווענט פון אונזערע קישקעס, דורך וועלכע עס מוז דורכגעהן די גאַנצע שפּייז וואָס מיר עסען איידער עס ווערט איינגעזאַפּט אין קערפּער, געפינען זיך זייער אַ סך בלוט רערען. די אויפגאַבע פון די דאָזיגע בלוט-רערען איז איינצוזאַפּען די פאַרדייעטע טיילען פון די שפּייז און עס ברייגנען צום לעבער.

די בלוט-רערען וועלכע געפינען זיך אין דער לעצטער טייל פון שפּייז קאַנאַל רופט מען: „העמאָראָידעל וועינס”. ווען אַ טייל פון די דאָזיגע בלוט-רערען ווערען צוצויגען, רופט מען זיי „העמאָראָידס”, אָדער אויף אידיש: מערידען.

איר האָט געווים געזען די בלויע, צוצויגענע בלוט-רערען (וועינס) וואָס מען טרעפט ביי אַ סך מענשען אויף די פיס. „וועריקאָז וועינס”, רופט מען אַזעלכע צוצויגענע בלוט-רערען. מערידען זיינען „וועריקאָז וועינס” וואָס געפינען זיך ביי דער ענדע פון שפּייז קאַנאַל.

דאָס בלוט אין די העמאָראָידעל בלוט-רערען פליסט צום לעבער, צוזאַמען מיט׳ן בלוט פון אַלע רערען וואָס געפינען זיך אין די ווענט פון די קישקעס. אויב אירגענד וואָס שטערט דער פרייער צירקולאַציע פונ׳ם בלוט ווערען די בלוט-רערען איבערפילט מיט בלוט, צושפּאַרט, און די שוואַכערע פון זיי ווערען צוצויגען. דער רעזולטאַט איז — מערידען.

מערידען טרעפט מען דאַרום ביי פרויען וועלכע האָבען עטליכע מאָל געשוואַנגערט. דערפאַר וואָס די שווערע שוואַנגערשאַפט געבער-מוטער דריקט אויף די בלוט-רערען אינ׳ם

בעקען (פּעלוויס) און שטערט דעם פלוס פון'ם בלוט דורך זיי. דאָס פירט צו אַ פאַרדרענגונג פון בלוט אין די נידעריגע בלוט־רערען, און צו דער פאַרמירונג פון מערידען און „וועריקאָז וועינס" אין די פיס.

אַ שוואַך האַרץ אַ צוציגען אָדער „דיקאָמפּענסירט" האַרץ פירט אויך צו אַ פאַרדרענגונג פון בלוט אין די „וועינס" און צו מערידען.

מערידען טרעפט מען אַם מערסטען ביי מענשען וועמען די באַשעפטיגונג צווינגט צו זיצען אָדער צו שטעהן אַ גאַנצען טאָג אויף איין פּלאַץ.

צופיל שנאַפּס טרינקען רואינירט, מיט דער צייט, דעם פיינעם מעכאַניזם פון לעבער. און ווען די בלוט צירקולאַציע דורך דער לעבער ווערט געשטערט פירט עס צו אַ פאַרדרענגונג פון בלוט אין די העמאָראָידעל וועינס און צו מערידין.

פאַרשטאָפּונג און דאָס דריקען זיך ביים שטולגאַנג, אָדער דאָס הויבען שווערע זאַכען פירט אויך אָפט צו דיזעלבע רעזולטאַטען.

די גרעסטע צאָל מערידאַלניקעס זיינען עלטערע מענשען, אָבוואָל מען טרעפט אָפט די דאָזיגע אָנשיקעניש אויך ביי יונגע מענשען.

מערידען ווערען איינגעטיילט אין:

אויסערליכע, אינערליכע, טרוקענע, נאַסע און „אַקיוטע" (אנטצינדענע).

אויסערליכע מערידען זיינען אַזעלכע וואָס זיינען ביים סאַמע ענדע פון שפייז קאַנאַל. די צוציגענע בלוט־רערען קומען אַרויס פון דער עפענונג, און די מערסטע פון זיי ענטהאַלטען פאַרטריקענטע בלוט.

אינערליכע מערידען שטאַמען פון די העכערע טיילען פון די העמאָראָידעל וועינס. זיי קומען ניט אַרויס דורך דער עפענונג פון שפייז קאַנאַל.

טרוקענע מערידען זיינען די וואָס בלוטען ניט.

נאַסע מערידען זיינען די וואָס בלוטען יאָ. די וואונט פון

די דאָזיגע מערידען זיינען דין און צוציוגען און זיי ווערען אָפט באַשעדיגט דורך דעם רייבען פון האַרטען שטולגאַנג.

אַקיוטע ענטצינדענדע מערידען זיינען געוועהנליך אויסער־ליכע מערידען. ווען זיי געהען אַרויס דורך דער עפענונג פון שפייז קאַנאַל ווערט די עפענונג שטאַרק איינגעצויגען אַזוי דאָס זיי קאָנען ניט צוריק אַריינגעהן. זיי ווערען פאַרדרענגט מיט בלוט, אַנטצונדען און טוען שטאַרק וועה.

טרוקענע מערידען, ספּעציעל אויב זיי זיינען אינערליכע קאָנען עקזיסטירען אַ לאַנגע צייט און דער מענש זאָל גאָר ניט וויסען פון זיי. ערשט ווען זיי ווערען אַנטצונדען אָדער בלוטען לאָזען זיי פון זיך הערען.

אין אָנהויב פילט דער מענש נאָר אַ גרינגע רייצונג אין דער לעצטער טייל פון שפייז קאַנאַל. ער פילט דאָרט אַ פול־קייט, ווי עטוואָס וואָלט דאָרטען געלעגען און ער קאָן דערפון ניט פּטור ווערען. ער ליידט אויך, מער אָדער ווייניגער, שמער־צען פאַר און נאָכ'ן שטולגאַנג, און ער נעמט אָפט אָפּפיר־מיטעל ווייל ער איז אונטער'ן איינדרוק אַז ער קאָן ניט אין גאַנצען פּטור ווערען פונ'ם אָנגעזאַמעלטען שטולגאַנג.

פונ'ם שטענדיגען רייצונג און רייבונג וואָס די צוציוגענע בלוט־רערען האָבען אויסצושטעהן ווערען זיי באַשעדיגט און הויבען אָן בלוטען.

דאָס בלוטען קאָן זיין נאָר אַ פּאָר טראָפּענס נאָך יעדען שטולגאַנג אָדער טאָקע אַ פאַרלוסט פון אַ היבש ביסעל בלוט. אָבער אויב מען שטעלט ניט אָפּ דאָס בלוטען, אַפילו ווען עס איז זייער ווייניג, קאָן עס, מיט דער צייט, פירען צו אַן ערנסטען צושטאַנד פון בלוט אָרעמקייט.

אויסערליכע מערידען זיינען, געוועהנליך, באַדעקט מיט אַ דיקע הויט. און ווען זיי זיינען ניט אַנטצינדען פאַראורזאַכען זיי ווייניג שאָדען, אויסער אַ בייסונג און אַ געפיל פון פולקייט און אַ רייצונג נאָכ'ן שטולגאַנג.

אויב די מערידען ווערען אַנטצינדען זיינען זיי אַזוי שמערצ־ליך דאָס מען קאָן זיך צו זיי ניט צורירען. זיי שטערען אָפט

דעם מענשען אַרומצוגעהן אָדער אַפּילו צו זיצען באַקוועם. אַזאַ צושטאַנד רופט מען אַן אַנגריף אָדער אַן אַטאַקע (און אין דער אמת'ן איז עס אַן אַנטצינדונג) פון מערידען.

אויסערליכע אָדער אינערליכע מערידען וואָס בלוטען ניט און פאַראורזאַכען ניט קיינע אונאַנגענעמליכקייטען נויטיגען זיך ניט אין קיין ספּעציעלע באַהאַנדלונגען. אַלעם וואָס דער מענש, וועלכער האָט אַזעלכע מערידען דאַרף טאָן איז האַלטען זיין שטולגאַנג ווייך און רעגעלמעסיג, און ניט נעמען קיינע שאַרפע אָפּפיר-מיטעל.

בלוטענדע מערידען טאָר מען ניט פאַרנאַכלעסיגען, מען מוז פון זיי פּטור ווערען.

ווען די מערידען ווערען אַנטצינדען דאַרף דער קראַנקער זיך לעגען אין בעט, צולעגען קאַלטע קאָמפּרעסען צום פּלאַץ פון דער אַנטצינדונג און שיקען רופען אַ דאָקטאָר. אַליין זיך באַהאַנדלען קען אַמאָל פירען צו ערנסטע רעזולטאַטען.

ווען די אַנטצינדונג געהט פאַראיבער אָדער אין בלוטענדע מערידען אַפּילו ווען זיי זיינען ניט אַנטצינדען, דאַרף מען פון זיי פּטור ווערען אויף איינעם פון די צוויי אופנים: אָדער זיי אויסשניידען אָדער איינשפּריצען אין זיי אַ כעמיש-רייצעבאַרען שטאָף וואָס פאַראורזאַכט אַ פאַרשטאָפּונג פון דער צוזויגענער טייל פון בלוט-רערען.

וועלכע מעטאָדע צו נוצען אין אַ געגעבענעם פאַל דאַרף באַשטימען דער דאָקטאָר אונטער וועמענס אויפזיכט דער קראַנ-קער געפינט זיך.

אָבער וועלכע מעטאָדע מען זאָל ניט אָנווענדען דאַרף מען גלייכצייטיג זוכען אויסצוגעפינען און באַזייטיגען די אורזאַכען וואָס האָבען געבראַכט די מערידען. דאָס הייסט, מען דאַרף זוכען אויסצוגעפינען וואָס עס שטערט דער פרייער בלוט-ציר-קולאַציע דורך די העמאָראָידעל בלוט-רערען, און מען דאַרף די דאָזיגע שטערונגען באַזייטיגען, ווייל אַזוי לאַנג ווי די אור-זאַכען פון די מערידען ווערען ניט באַזייטיגט וועט די אָפּעראַציע ניט העלפען, ווייל אַנדערע טיילען וועלען צוזויגען ווערען.

נאָר דורך באַזייטיגען די אורזאַכען קען מען האָפען אויף אַ פּערמאַנענטער קוראַציע.

שעמען זיך מיט מערידען איז נאַריש. עס איז אַ קראַנקהייט וואָס דאַרף באַהאַנדעלט ווערען פּונקט ווי אירגענד אַן אנדער קראַנקהייט אין אַן אַנדער טייל פון קערפּער. פאַרנאַכלעסיגען מערידען צוליב דעם וואָס מען שעמט זיך געהן צו אַ דאָקטאָר, איז מער ווי אַ נאַרישקייט, ווייל אַזאַ פאַרנאַכלעסיגונג קען אַמאָל פירען צו ערנסטע רעזולטאַטען.

קראַנקע און שוואַכע פיס

זייער אַ גרויסע צאָל עלטערע מענשען ליידען פון זייערע פיס. זיי האָבען אויסגעקרימטע, געשוואָלענע פיס, קאַלטע פיס, פאַרהאַרטעוועטע בלוט-רערען און צוציגענע וועינס (וועריקאָז וועינס).

אויסגעקרימטע פיס זיינען געוועהנליך אַ פאָלגע פון טראָגען, יאָרען-לאַנג, ענגע, שפּיץ-נעזיגע אָדער שלעכט צוגעפּאַסטע שיך. ווען די מענשען זיינען שוין אין זייערע שפּעטערע מיטעלע אָדער עלטערע יאָרען איז שוין צו שפּעט עס צו פאַרריכטען. אַלעס וואָס מען קאָן טאָן איז טראָגען ברייטע שיך, כדי צו געבען די פיס אַ געלעגענהייט צו פילען זיך באַקוועם אָדער, אַם ווע־ניגסטענס ניט מער צונויפגעדריקט ווערען.

געשוואָלענע פיס זיינען געוועהנליך אַ פאָלגע פון האַרץ-קראַנקהייטען, נירען קראַנקהייטען, אָדער לאָקאַלע שטערונגען אין דער בלוט צירקולאַציע. באַהאַנדלונגען אין אַזעלכע פאַלען דאַרפען זיין געריכטעט געגען די באַטרעפענדע קראַנקהייטען.

קאַלטע פיס קאָנען זיין אַ פאָלגע פון אַלגעמיינע בלוט אָרעמקייט אָדער פון אַ פאַרקלענערונג פון דער בלוט ציר־קולאַציע אין די פיס אַלס אַ פאָלגע פון פאַרשמעלערטע בלוט־רערען.

פאַרהאַרטעוועטע בלוט-רערען אין די פיס, קאָנען זיין אַ פאָלגע פון אַלגעמיינע אַרטעריאָ-סקלעראָזיס דאָס הייסט, אַ פאַרהאַרטונג פון די בלוט-רערען איבער'ן גאַנצען קערפּער, אָדער עס איז מעגליך אַז די בלוט-רערען אין די פיס זיינען מער אָדער שטאַרקער פאַרהאַרטעוועט ווי די בלוט-רערען אין די אַנדערע קערפּער טיילען. (וועגען פאַרהאַרטעוועטע אַרטעריען אין די פיס וועל איך רעדען אין נעקסטען קאַפּיטעל). די באַ־האַנדלונגען אין אַזעלכע פאַלען איז דיזעלבע ווי די באַהאַנדלונ־גען פאַר אַרטעריאָ סקלעראָזיס אין אַלגעמיין.

קראַנקע און געשוואָלענע פיס ביי עלטערע מענשען זיינען אויך אָפטמאָל אַ פאָלגע פון צוציגענע בלוט-רערען (וועריקאָז

וועינס).

מיר האָבען דריי סאָרטען בלוט־רערען. די אַרטעריען, אָדער די דיקע עלאַסטישע רערען וואָס פירען דאָס בלוט פון הארץ צו די פאַרשיידענע טיילען פון קערפּער. די קעפּילערים, אָדער די נעץ פון גאָר דינינקע בלוט־רערען, דורך וועלכע דאָס בלוט גיט אַרויס פון זיך אַלע וויכטיגע שטאָפען וואָס די קערפּער צעלען דאַרפען האָבען און נעמט אויף אַלע אוננויטיגע און שעדליכע שטאָפען פון וועלכע די קערפּער צעלען דאַרפען פּטור ווערען, און די וועינס, די גרעסערע אָדער דינע, ניט עלאַסטישע בלוט־רערען דורך וועלכע דאָס בלוט שטראָמט צוריק צום הארץ.

אין די וועינס שטראָמט דאָס בלוט מערסטענס באַרג־אַרויף — פון די פיס צום הארץ. אַזוי ווי די דאָזיגע רערען זיינען ניט עלאַסטיש און זייערע ווענט זיינען דינע, זיינען דאָ אין די וועינס טירלאַך אָדער „וואַלווס" וואָס דערלויבען דעם בלוט צו רינען אַרויפצו, אין דער ריכטונג צום הארץ אָבער ניט צוריק. ווען עטוואָס שטערט דעם פרייען פלוס פונ'ם בלוט ווערען די „וועינס" איבערפילט און צושפּאַרט. די „וואַלווס" קאָנען דאַן ניט פאַרהאַלטען דעם צוריק־שטראָם פונ'ם בלוט און דאָס פירט דערצו, אַז לאַנגע טיילען פון די „וועינס" זאָלען צוצויגען ווערען.

שמערצען אין די פיס קאָנען אויך זיין אַ פאָלגע פון נער־ווען אונאָרדנונגען אָדער פון קראַנקהייטען אין די דזשאָינטס (אַרטרייטיס), אָבער וועגען די דאָזיגע אורזאַכען וועל איך שרייבען באַזונדער.

די פיס זיינען דער פונדאַמענט פון קערפּער. קראַנקע פיס מאַכען אונמעגליך פאַר'ן מענשען אַרומצוגעהן. אָפּצוהיטען דאָס געזונד פון די פיס איז איינע פון די וויכטיגסטע אויפגאַבען פאַר יעדען, ספּעציעל פאַר עלטערע מענשען. פאַרנאַכלעסיגען די פיס קאָן פירען צו ערנסטע רעזולטאַטען און אַ באַשעדיגונג פון די פיס קאָן רואינירען דאָס געזונד פון גאַנצען קערפּער.

פאַרהאַרטעוועטע אָדערען אין די פיס איז אַן ערנסטע קראַנקהייט

עס איז דאָ אַ פאָלקס־ווערטעל:

„וואַרימע פיס און אַ קילע קאָפּ זיינען סמנים, אַז מען איז געזונט. אַ הייסע קאָפּ און קאַלטע פיס זיינען סמנים, אַז מען איז קראַנק".

ווי אין יעדען פאָלקס ווערטעל איז דאָ אין דעם אַ שטיק אמת.

צו פאַרשטעהן פאַר וואָס די וואַרעמקייט אָדער די קעלט פון געוויסע טיילען פון קערפּער צייגען אָן אויף אַן אונאָרדנונג אָדער קראַנקהייט, דאַרף מען וויסען, אַז אונזער קערפּער קאָן לעבען און אָנגעהן מיט זיינע פאַרשיידענע אַרבייטען נאָר אונ־טער אַ געוויסען גראַד וואַרעמקייט. די דאָזיגע היץ, אָדער וואַרימקייט, ווערט געשאַפען טאַקע אין קערפּער אַליין און ווערט צעפירט דורך דעם בלוט צו די פאַרשיידענע טיילען און די ווייטסטע ווינקעלאַך פון קערפּער.

פון אייגענער דערפאַרונג ווייסט איר דאָס איר קאָנט זיך ניט אַ שטאָך טאָן אין וועלכען עס איז טייל פון קערפּער עס זאָל ניט געהן בלוט. דאָס איז דערפאַר, וואָס דאָס בלוט, דורך אַ פיל פאַרצווייגטער נעץ פון דינינקע בלוט־רערען, פליסט דורך דעם גאַנצען קערפּער, און דאָס בלוט ברייינגט מיט זיך די וואַ־רעמקייט וואָס דער קערפּער שאַפט.

ווען אַ מענש פאַרשעמט זיך און ווערט רויט פילט ער אַ וואַרעמקייט אין פּנים. דאָס איז דערפאַר וואָס די דינינקע בלוט־רערען אין דער הויט פון זיין פּנים צושפּרייטען זיך. מער בלוט שטראָמט דורך זיי, און דאָס גיט דער הויט אַ מער רויטען קאָליר און מער וואַרעמקייט.

ווען איינער דערשרעקט זיך ווערט ער בלאַס און דערפילט אַ קעלט. דאָס איז דערפאַר וואָס די דינינקע בלוט רערען אין זיין הויט ווערען איינגעצויגען, ווייניגער בלוט שטראָמט דורך זיי. דערפאַר האָט די הויט ווייניגער רויטען קאָליר און ווייניגער וואַרימקייט.

ווען איינער ליידעט פון אַן אָנטצינדונג אין וועלכען עס איז טייל פון קערפּער ווערט די אָנטצינדענע טייל רויט און היים. דאָס איז דערפאַר וואָס מער בלוט שטראָמט צו דעם באַטרעפענדען טייל פון קערפּער צו העלפען באַקעמפען די אָנטצינדונג.

פון דעם אַלעמען איז גרינג צו פאַרשטעהן, אַז ווען אַ טייל פון קערפּער איז רויט און היים מיינט עס, אַז דורך דעם שטראָמט מער בלוט ווי געוועהנליך. פאַרקערט ווידער, ווען אַ טייל פון קערפּער איז בלאַס און קאַלט, מיינט עס, אַז דורך דעם שטראָמט ווייניגער בלוט ווי געוועהנליך.

פאַראַן מענשען ביי וועמען די פיס זיינען שטענדיג קאַלט. אויב זיי זיינען יונגע מענשען קומט עס דערפון וואָס די נערוועך וועלכע קאָנטראָלירען די בלוט-רערען אין זייערע פיס ווערען געררייצט און זיי האַלטען די דאָזיגע בלוט-רערען אין אַ פאַרקראַמפּטען און פאַרשמעלערטען צושטאַנד. ווייניגער בלוט רינט דורך די פיס און די פיס זיינען דאַרום קאַלטע.

פאַראַן יונגע מענשען ביי וועמען די הענט זיינען אויך שטענדיג קאַלט. אויך אין די פאַלען איז עס אַ רעזולטאַט פון אַ נערוועך אונאָרדנונג.

ביי מיטעליעריגע און ביי עלטערע מענשען, ביי מענשען פון פינף און פערציג, פופציג יאָר און העכער, ווען זייערע פיס זיינען קאַלט, איז עס, אין די מערסטע פאַלען, אַ רעזולטאַט פון אַ פאַרהאַרטונג אָדער אַ פאַרשמעלערונג פון די בלוט-רערען אין זייערע פיס.

די פיס, פונקט ווי אַלע אַנדערע טיילען פון קערפּער, האָבען צוויי סאָרטען בלוט-רערען. די אַרטעריען — די דיקע בלוט רערען וועלכע פירען דאָס בלוט פון האַרץ צו די פאַרשיידענע טיילען פון קערפּער, און די וועינס — די דינערע בלוט-

רערען וועלכע פירען צוריק דאָס בלוט פון די פאַרשיידענע קערפּער טיילען צום **הארץ.**

אויב די אַרטעריע בלוט-רערען אין די פיס ווערען פאַר־האַרטעווועט און פאַרשמעלט קריגען די פיס ווייניגער בלוט, זיי זיינען דאַרום בלאַס און קאַלט. אויב די דינערע **בלוט-רערען,** די וועינס, זיינען באַשעדיגט, און קאָנען ניט צוריקפירען פון די פיס דעם שטראָם בלוט וואָס די אַרטעריס ברייגנען, זיינען די פיס רויט ווען מען האַלט זיי אַרונטערגעלאָזט און טוען אָפט וועה...

ווען די בלוט-רערען אין די פיס זיינען פאַרשמעלערט ליידט דער מענש שמערצען ביים אַרומגעהן. ווען ער געהט אַפּ אַ געוויסע שטרעקע, מוז ער זיך אָפּשטעלען און אָפּ־רוען. דאָס איז דערפאַר וואָס דורך די פאַרשמעלערטע בלוט־רערען קאָנען די מוסקולען פון די פיס ניט קריגען גענוג בלוט וויפיל זיי דאַרפען האָבען בעת דער מענש געהט. ווען אַ מענש רוט, זיצט אָדער שטעהט) נויטיגען זיך זיינע מוסקולען אין אַ פאַרהעלטניסמעסיג קליינער מאָס בלוט און דאָס קאָן ער קריגען אפילו דורך די פאַרשמעלערטע בלוט-רערען. אָבער ווען ער געהט, נויטיגען זיך זיינע מוסקולען אין מער בלוט און אויב ער קאָן עס ניט קריגען, ווייל זיינע אַרטערישע בלוט-רערען זיי־נען צו שמאָל, ליידעט ער שמערצען און מוז זיך אָפּשטעלען און אָפּרוען ביז דער וועטאָג געהט פאַראיבער.

ווען די בלוט-רערען זיינען שוין פאַרהאַרטעוועט און פאַר־שמעלערט איז עס זייער שווער זיי צו קורירען. עס זיינען דאָ פאַשיידענע מיטלען דורך וועלכע מען זוכט צו ערמוטיגען די אַנטוויקלונג פון נייע בלוט רערען) אָדער אויסברייטען די גע־זונטע דינינקע בלוט-רערען זיי זאָלען קאָנען פירען מער בלוט צו די פיס. אָבער אין בעסטען פאַל זיינען עס באַהאַנדלונגען וואָס דויערען אַ לאַנגע צייט און קאָסטען ניט ווייניג געלט.

פיל גרינגער און בעסער איז צו באַהאַנדלען אַזעלכע קראַנקע איידער זייערע בלוט-רערען ווערען צו שטאַרק פאַרשמעלערט און פאַרהאַרטעוועט.

מיטעליאָריגע און עלטערע מענשען וועלכע הויבען אָן ליידען פון קאַלטע, בלאַסע אָדער רויטע פיס, אָדער שמערצען ביים געהן, אַ לענגערע שטרעקע, טאָרען עס ניט פאַרנאַכלע־סיגען, זיי טאָרען ניט וואַרטען צו לאַנג, ווייל אַזאַ צושטאַנד קאָן סוף־כל־סוף פירען צו גענגרין און צו אַ פאַרלוסט פון קראַנ־קען פוס. זיי דאַרפען אַזוי גיך ווי מעגליך, געהן צו אַ דאָקטאָר און אויסגעפינען וואָס ס׳קאָן זיין די אורזאַכע פון זייער צושטאַנד, און אָננעמען מיטלען צו פאַרהיטען עס זאָל ניט ערגער ווערען.

מיר האָבען ביי היינטיגען טאָג אינסטרומענטען מיט וועל־כע מיר קאָנען מעסטען און אויסגעפינען צי די אַרטערישע בלוט־רערען אין די פיס זיינען טאַקע פאַרשמעלערט און צי די מאָס בלוט וואָס שטראָמט דורך זיי איז פאַרקלענערט.

ווען מען געפינט דאָס אויס באַצייטענס, קאָן מען אָננעמען די נויטיגע מיטלען, און מיט דער הילף פון עלעקטרישע היץ און געוויסע איינשפריצונגען, וועלכע מיר פאַרמאָגען שוין, קאָן מען העלפען פאַרהיטען די קראַנקהייט זאָל זיך ניט אַנטוויקלען צו וויים.

פאַרהיטען איז אין אַזאַ פאַל פיל גרינגער, ביליגער און פראַקטישער ווי אַ פאַרזוך צו קורירען אַרטעריאָסקלעראָזים אין די פיס, ווען עס איז שוין צו שפעט.

::——::——::

פון ספּעציעלער וויכטיגקייט איז די פראַגע פון קאַלטע פיס און פאַרהאַרטעוועטע בלוט־רערען אין די פיס. פאַר ליידענדע פון דער צוקער קראַנקהייט.

דערפאַר וואָס מען האָט געטראָפען זייער אַ סך פאַלען פון פאַרהאַרטעוועטע בלוט־רערען אין דייעביטיקער, האָט מען אַמאָל געגלויבט, דאָס די איבעריגע צוקער אין דעם בלוט פון אַ דייעביטיקער פירט צו אַ פאַרהאַרטונג פון זיינע אַרטערים. אָבער אַ גענויע שטודיום פון אַ גרויסער צאָל צוקער קראַנקע האָט באַוויזען דאָס יונגע דייעביטיקער ליידען פון פאַרהאַר־טעוועטע בלוט־רערען ניט מער ווי ניט דייעביטיקער פון זעל־בען עלטער. גרוים איז נאָר די צאָל ליידענדע פון אַרטעריאָס־

קלעראָזים צווישען עלטערע דייעביטיקער. אָבער אין דעם פאַל איז די פאַרהאַרטונג פון די בלוט-רערען אַן אונאָבהענגיגע קראַנקהייט און ניט אַ דירעקטער רעזולטאַט פון דעם צוקער.

עס איז גאָר אַ סברא אַז די געשיכטע איז אַ פאַרקערטע, אַז די אורזאַכע וואָס מען באַגעגענט אַזוי פיל דייעבעטיקער צווישען עלטערע מענשען וועלכע ליידען אויך פון אַרטעריאָסקלעראָזים, איז וואָס אויך די בלוט-רערען וועלכע שפּייזען די פּענקריעז ווערען פאַרהאַרטעוועט און דאָס פירט צו דער אַנטוויקלונג פון דער צוקער קראַנקהייט.

פון דעם שטאַנדפּונקט איז וויכטיג דאָס אַלע מיטעל-יעריגע און עלטערע מענשען וועלכע ליידען פון אַרטעריאָסקלעראָזים, ספּעציעל פון שמערצען אין די פיס ביים געהן, זאָלען אָננעמען אַלע נויטיגע מיטלען צו פאַרבעסערען זייער צושטאַנד און ניט ווארטען ביז עס ווערט צו שפּעט זיי צו העלפען.

די „אידישע קראַנקהייט"

די „אידישע" קראַנקהייט, בערגער'ס קראַנקהייט, אָדער „טהראָמבאַ-ענדזשיטיס אַבליטעראַנס", איז אַ קראַנקהייט אין וועלכע די בלוט-רערען אין די פיס ווערען ביסלעכווייז פאַרשמעלערט און פאַרשטאָפּט. די אורזאַכע פון דער קראַנקהייט איז נאָך ביז היינטיגען טאָג ניט גענוי באַקאַנט. מען ווייסט אָבער אַז דער צושטאַנד איז אַ גאַנץ אַנדערער ווי אַרטעריאָ-סקלעראָזיס — פאַרהאַרטעוועטע בלוט-רערען. כאָטש אין ביידע פאַלען ווערט דאָס בלוט אין די פיס פאַרקלענערט און אויב דאָס האַלט אָן אַ לענגערע צייט און די מאָס בלוט ווערט וואָס אַמאָל קלענער קאָן דער טייל פון פוס וואָס ווערט באַרויבט פונ'ם בלוט אָפּשטאַרבען. געננגרין מיינט דאָס אָפּשטאַרבען פון אַ טייל פון קערפּער.

עס זיינען דאָ סמנים דורך וועלכע דער קראַנקער אַליין קאָן פאַרדעכטיגען דאָס די אַרטעריען אין זיינע פיס ברייננגען ניט גענוג בלוט. די פיס זיינען געוועהנליך בלאַס און קאַלט, ווען דער מענש געהט עטוואָס גיכער פילט ער שמערצען אין די מוסקולען פון די פיס (ליטקעס). אויב די וועינס (די דינערע בלוט-רערען) זיינען אָנגעגריפען איז דער פוס רויט, ווי מיט בלוט אָנגעגאָסען ווען מען האַלט אים אַרונטערגעלאָזט, און בלאַס, ווי טויט, ווען מען הויבט אויף דעם פוס אין דער הויך. עס איז אויך קוים מעגליך צו פילען דאָס פולסירען פון די אַרטערים אין די פיס. עס איז איצט דאָ אַזאַ אינסטרומענט מיט וועלכען מען קען מעסטען דעם גראַד פון פאַרשמעלערקייט פון די אַרטערישע בלוט-רערען. דאָס הייסט, מען קען אויסמעסטען אויף ווי ווייט ווייניגער בלוט די רערען פירען צו די מוסקולען פון די פיס. און באַנוצענדיג זיך מיט דעם אינסטרו-

מענט קאָן אַ דאָקטאָר באַשטימען פון צייט צו צייט צי די לאַגע פון אַ קראַנקען ווערט בעסער אָדער ערגער.

אַזאַ סאָרט אונטערזוכונג איז אויך וויכטיג פאַר ליידענדע פון דער צוקער־קראַנקהייט. די גרעסטע געפאַר פאַר דייעבע־טיקער היינטיגע צייטען, איז אַ באַשעדיגונג אָדער פאַרהאַרטונג פון די בלוט־רערען אין די פיס. מיט דער הילף פון דעם אוי־בענדערמאָנטען אינסטרומענט קאָן מען אויסמעסטען אויף ווי ווייט די צירקולאַציע אין די פיס איז אָדער ווערט פאַרקלענערט, און מען קען אָננעמען די נויטיגע מיטלען צו פאַרהיטען אַז די לאַגע זאָל ניט ערגער ווערען.

ווי צוקער קראַנקהייט ווירקט אויף עלטערע מענשען

די צוקער קראַנקהייט „דייעביטיז", באַגעגענט מען אַפילו צווישען יונגע קינדער אָבער די מערסטע צאָל קרבנות פון אַט דער זיסער קראַנקהייט זיינען עלטערע מענשען.

די קראַנקהייט באַשטעט אין דעם, וואָס דער קערפּער פאַרלירט די פעהיגקייט צו פאַרנוצען די גאַנצע מאָס צוקער, וואָס ווערט געשאַפען פון די שפּייז, וואָס מיר עסען. די איבעריגע, די ניט־פאַרנוצטע צוקער, בלייבט אינ׳ם בלוט, און ווען עס זאַמעלט זיך אָן צופיל צוקער אינ׳ם בלוט, געהט אַ טייל דערפון אַרויס דורך די נירען, צוזאַמען מיט אונזער אורין.

געניי פון וואָס די קראַנקהייט קומט, פון וואָס עס ווערט פאַראורזאַכט, וואָס עס באַרויבט דעם קערפּער פון זיין פעהיגקייט צו פאַרנוצען אַזוי פיל צוקער־שפּייז, ווי ער האָט פריער געקאָנט טאָן, ווייסט מען נאָך ניט. די קראַנקהייט געהט, טייל־ווייז, איבער בירושה, אָבער ווען זי באַווייזט זיך צום ערשטען מאָל ביי אַן עלטערען מענשען, איז אַ גרויסער פאַרדאַכט, אַז עס נעמט זיך דערפון, וואָס ער עסט מער וויפיל זיין קערפּער קאָן פאַרנעמען.

עס איז נאַטירליך צו דערוואַרטען, דאָס אויף די עלטערע יאָרען, ווען אַלע אברים ווערען אָפּגעשוואַכט און אַלע דריזען אַרבייטען ווייניגער, זאָל אויך דער שפּייז־פאַרדייהונגס אַפּאַראַט ווערען שוואַכער. אַן עלטערער מענש איז ווייניגער טעטיג, ער פאַרנוצט ווייניגער ענערגיע, ער נויטיגט זיך אין ווייניגער שפּייז.

אָבער די מערסטע עלטערע מענשען ווייסען דאָס ניט. זיי עסען פונקט אַזוי פיעל, אויב ניט מער, ווי פריער. און עסען

אַ סך מעליגע אָדער צוקער שפּייזען בעת מען איז פיזיש ניט טעטיג און דער קערפּער קאָן ניט „מעטאַבאָליזירען" אָדער פאַר־נוצען אַזוי פיל וויפיל מען עסט, פירט צו אַן איבערפלוס פון צוקער אין קערפּער.

צוקער אין דער אורין פון עלטערע מענשען, וועלכע האָבען אין זייערע יונגע יאָרען ניט געליטען פון דייעביטיס, שיינט דאַ־רום צו זיין פשוט אַ פראַגע פון עסען מער וויפיל דער עלטערער, אָפגעשוואַכטער קערפּער קאָן פאַרנוצען.

וואָס צו טאָן אין אַזאַ פאַל?

ווען מען געפינט צוקער אין די אורין פון אַן עלטערען מענשען, דאַרף מען אויך זיין בלוט אונטערזוכען אויב עס האָט צופיל צוקער.

אויב ער האָט אויך צופיל צוקער אין זיין בלוט, דאַרף מען, מיט דער הילף פון אַ שפּייז טאָלעראַנץ פּראָבע, אויסגעפינען וויפיל שפּייז זיין קערפּער קאָן נאָך פאַרנוצען. יעדער מענש קאָן פאַרנוצן, אָדער „מעטאַבאָליזירען", מער שפּייז וויפיל זיין קערפּער דאַרף האָבען. אַ דייעביטיקער קאָן פאַרנוצן ווייניגער. דאַרף מען דארום אויסגעפינען אויף ווי ווייט אָט די פעהיגקייט צו פאַרנוצן שפּייז איז פאַרקלענערט געוואָרען אָדער וויפיל שפּייז דער באַטרעפענדער מענש קאָן נאָך יאָ פאַרנוצען, ער זאָל ניט האָבען קיין איבעריגע צוקער אין זיין בלוט און קיין צוקער אין זיין אורין. אַזאַ פּראָבע רופט מען: „שפּייז טאָלעראַנץ פּראָבע".

נאָכהער דאַרף מען אויסרעכענען וויפיל שפּייז דער מענש דאַרף פאַרנוצען, לויט זיין עלטער, געוויכט און אַרבייט, אום ער זאָל קאָנען אָנגעהן מיט זיין טאָג־טעגליכער טעטיגקייט.

דאַן דאַרף מען פאַרגלייכען די רעזולטאַטען פון די דאָזיגע צוויי אונטערזוכונגען. אויב דער מענש קאָן נאָך פאַרנוצען גענוג שפּייז, לויט זיינע באַדערפעניששען, איז גענוג צוצופּאַסען אַ דיעטע פאַר אים, דאָס הייסט, ער דאַרף עסען נאָר אַזוי פיל וויפיל זיין קערפּער קאָן פאַרנוצען. אָבער אויב ער קאָן שוין ניט פאַרנוצען אַזוי פיל וויפיל ער מוז האָבען יעדען טאָג, דאַרף

ער, אַ חוץ אַ דיעטע אויך קריגען אינסולין איינשפּריצונגען, כדי אים צו ערמעגליכען עסען אַזוי פיל וויפיל ער דאַרף עסען.

אינסולין

אינסולין איז ניט קיין דראָג, וואָס ערלויבט דעם מענשען עסען וויפיל ער וויל. אינסולין ווירקט "קוואַנטיטאַטיוו". דאָס הייסט, אַ געוויסע מאָס אינסולין, ווען איינגעשפּריצט אין קערפּער, מאַכט מעגליך צו פאַרנוצען אַ געוויסע מאָס צוקער־שפּייז. דורכשניטליך העלפט יעדער יוניט אינסולין פאַרנוצען צוויי גראַם צוקער. צו קאָנען עסען איין אונץ ברויט מער, ווי דער קערפּער קאָן אַליין פאַרנוצען, דאַרף מען דאַרום נעמען אַרום ניין יוניטס אינסולין.

עס איז דאַרום וויכטיג צו געדענקען, אַז אינסולין איינשפּריצונגען דאַרף נעמען דער דייעביטיקער, וועמענס פעהיגקייט צו פאַרנוצען שפּייז איז פיל קלענער ווי די מאָס שפּייז וואָס ער מוז האָבען כדי צו קאָנען זיין געזונט און טאָן זיין טעגליכע אַרבייט. און די מאָס אינסולין וואָס איינער קריגט, דאַרף צוגעפּאַסט ווערען צו זיינע באַזונדערע נויטען, עס זאָל אים העלפען פאַרנוצען אַזוי פיל שפּייז וויפיל ער דאַרף פאַרנוצען יעדען טאָג.

אין דעם קאַפּיטעל האָב איך גערעדט פון דייעביטיז נאָר אין עלטערע מענשען. ביי אַזעלכע, וועלכע האָבען אין זייערע אינגערע יאָרען פון צוקער ניט געליטען. די פראַגע פון דער צוקער קראַנקהייט אין אַלגעמיין איז אַ פיל ברייטערע און איך וועל עס, ביי אַ געלעגענהייט באַהאַנדלען באַזונדער.

אַרטרייטיס איז אַ קראַנקהייט וואָס קומט אין פאַרשידענע פאָרמען

אַרטרייטיס מיינט אַן אַנטצינדונג אין איינעם אָדער מע־רערע שלעסער („דזשאָינטס") פון אונזער קערפּער.

אַלע ביינער פון אונזער קערפּער, מיט די אויסנאַמען פון די ביינער, וואָס שטעלען צונויף דעם קאָפּ, די ענדע פון רוקען זייל און דעם בעקען (די טייל פון סקעלעט צו וועלכען די פיס זיינען צוגעטשעפּעט) זיינען ניט צוגעוואָקסען איינע צו די אַנ־דערע נאָר זיי ווערען צוזאַמענגעהאַלטען מיט שטאַרקע בענדער (טענדאָנס) און זיי קענען זיך מער אָדער ווייניגער באַוועגען אין די פּונקטען, וואו זיי באַרירען איינע די אַנדערע.

די פּלעצער, וואו ביינער באַגעגענען זיך און ווערען צוזאַ־מענגעהאַלטען מיט די שטאַרקע טענדאָנס, רופט מען „דזשאָינטס" אָדער אויף אידיש — שלעסער (די קני, עלענבוי־גענס, שולטער, קנעכעל און געלענקען זיינען ביישפּילען פון אַזעלכע שלעסער).

אַ דאַנק די איינריכטונג פון די שלעסער קאָן דער קערפּער זיך באַוועגען, אַנבויגען, אויסגלייכען, זיצען, געהן, לויפען און טאָן די פאַרשידענע זאַכען, וואָס אַ נאָרמאַלער געזונטער מענש קאָן טאָן.

אַן אַנטצינדונג אָדער אַ באַשעדיגונג אין איינעם אָדער אין עטליכע פון די שלעסער רופט מען „אַרטרייטיס".

אַרטרייטיס איז איינע פון די עלטסטע קראַנקהייטען, פון וועלכע מיר האָבען אַ רעקאָרד. סמנים פון אַרטרייטיס אָדער אַנטצונדענע דזשאָינטס געפינט מען אַפילו אין די סקעלעטען פון פאַרהיסטאָרישע מענשען, וועלכע מען האָט אויסגעגראָבען.

אַרטריײטיס איז אויך איינע פון די ווייט-פאַרשפּרייטסטע קראַנקהייטען, מיט איר אומגעהויער גרויסער צאָל קרבנות פיל מער מענשען ליידען פון אַרטריייטיס ווי פון טובערקולאָזיס. און כאָטש די קראַנקהייט איז ניט געפערליך, פאַרקריפּעלט זי אָבער אירע קרבנות, שטערט זיי אין זייער אַרבייט, אָדער, אין ערנסטע פאַלען, מאַכט זיי הילפלאָז, אונמעגליך אַפילו אַרומצוגעהן, און צווינגט זיי צו זיין אָנגעוויזען אויף דער הילף פון אַנדערע.

פאַרשידענע פאָרמען פון אַרטרייטיס און זייערע אורזאַכען

עס זיינען דאָ פאַרשידענע פאָרמען פון אַרטרייטיס און זיי קומען אַלס אַ פאָלגע פון פאַרשידענע אורזאַכען.

איינע פון די פאָרמען פון דער קראַנקהייט איז אַ פאָלגע פון אַן אינפעקציע אין קערפּער.

ביי מענשען, וועלכע ליידען פון אַזעלכע אינפעקטיווע קראַנקהייטען ווי מאָזלען, שאַרלאַך (סקאַרלעט פיבער), אינפלו-ענזא, לונגען אַנטצינדונג, טייפויד פיבער, פּאָקען און אַקיוטע רהומאַטיזם, קאָן זיך אַנטוויקלען שפּעטער אַרטרייטיס אַלס אַ קאָמפּליקאַציע פון זייער פיבער קראַנקהייט.

אַרטרייטיס קאָן אויך קומען אַלס אַ פאָלגע פון מילדע, אָבער לאַנג-דויערענדע, כראָנישע אינפעקציעס. ביי מענשען וועלכע ליידען פון קראַנקע ציין, קראַנקע טאָנסילס, און אינפעקציע פון׳ם גאַל בלאַדער, אין דער פּראָסטאַטע אָדער אין אירגענד אַן אַנדער טייל פון קערפּער, קאָן זיך מיט דער צייט אַנטוויק-לען אַרטרייטיס. די אינפעקציע, וואָס זיי האָבען, ווערט פאַר-טראָגען דורכ׳ן בלוט צו די שלעסער (דזשאָינטס) אָדער צו איין געוויסען שלאָס און פאַראורזאַכט דאָרטען אַן אַנטצינדונג.

די פאָרמען פון אַרטירייטיס, וואָס זיינען אַ פאָלגע פון אינ-פעקציעס, באַגעגענט מען געוועהנליך ביי פאַרהעלטניסמעסיג יונגע מענשען, צווישען 20 און 40 יאָר אַלט. די קראַנקהייט

קאָן קומען פלוצלונג, אָדער זי קאָן זיך אַנטוויקלען לאַנגזאַם. דער אָנגעגריפענער שלאָס ווערט רויט און געשוואָלען און טוט שטאַרק וועה, ווען מען באַוועגט אים. דער מענש אין פאַרלויף פון דעם אַקיוטען, שאַרפען אָנפאַל, האָט געווענליך אַ הויכען גראַד פיבער. די קראַנקהייט קאָן זיך באַשריינקען צו איין דזשאָינט, קאָן אָנגרייפען עטליכע שלעסער מיט אַמאָל, אָדער קאָן אַרומגעהן פון איין שלאָס צום אַנדערען, דאָס הייסט, ווען איינער ווערט שוין בעסער ווערט אַ צווייטער אָנגעגריפען.

די קראַנקהייט קאָן אויך פאַראיבערגעהן אָן ערנסטען שאַדען אָדער זי קאָן ווערען כראָניש און שטאַרק באַשעדיגען די שלעסער פון קערפער אַזוי, דאָס עס זאָל זיין אונמעגליך זיי צוריקצוברייגנגען צו זייער פריהערדיגען געזונטען צושטאַנד.

צווישען אָט די פאָרמען פון אינפעקטיווע אַרטרייטיס זיינען דאָ אַזעלכע וואָס זיינען כאַראַקטעריסטיש פאַר דער אינפעקציע פון וועלכער זיי ווערען פאַראורזאַכט.

גאָנאָריהע, צום ביישפּיל (אַ געשלעכטס קראַנקהייט), פאַראורזאַכט מערסטענס אַן אַנטצינדונג אין איין שלאָס. די קראַנקהייט איז אַן איינגע׳עקשנ׳טע, אַ לאַנג דויערענדע און דער דזשאָינט ווערט פאַרשטייפט.

(אָבער לעצטענס, זייט מען באַנוצט זיך מיט מאָדערנע מיטלען צו באַהאַנדלען די דאָזיגע קראַנקהייט ווערען די דזשאָינטס ניט אַזוי אָפט אָנגעגריפען.)

רהומאַטישע אַרטרייטיס גרייפט אָן געווענליך די גרעסערע שלעסער און די אַנטצינדונג געהט איבער פון איין שלאָס צום אַנדערען. אין די מערסטע פאַלען ווערט אויך דאָס האַרץ אָנגעגריפען.

די אַלע אויסגערעכענטע פאַלען פון אַרטרייטיס ווערען גרופירט צוזאַמען אַלס קומענדע פון איין אורזאַכע — אינפעקציע.

אַ צווייטע אורזאַכע פון אַרטרייטיס איז אַ כראָנישע דעגענעראַציע אין די שלעסער אנשטאָט אַן אינפעקציע.

די דאָזיגע פאָרמע פון אַרטרייטיס באַגעגענט מען מער־

סטענס ביי מענשען אין די מיטעלע יאָרען. ביי פרויען — באַגעגענט מען זיי אין דער צייט פון זייער ענדערונגס־פּער־יאָדע.

געוועגליך ווערען אין אַזאַ פאַל פאַרשטייפט די קני, אָפּט־מאָל אַ שולטער אָדער אַ היפט, אָדער דער אונטערשטער טייל פון רוקען זייל.

אַרום די קליינע שלעסער אין די פינגער ווייזען זיך גול־קעלעך, „ניסלאַך", אָדער ווי מיר דאָקטוירים רופען זיי — „העבערדינס נאָודס". זיי שטערען די פינגער זיך צו בויגען אָדער די האַנט זיך צו פאַרמאַכען.

אַזאַ פאָרמע פון אַרטרייטיס אַנטוויקעלט זיך זעהר לאַנג־זאַם, און ווערט וואָס אַמאָל ערגער.

אַ דריטע פאָרמע פון אַרטרייטיס, באַגעגענט מען ביי גאַנץ אַלטע לייט. אין די פאַלען ווערט די גלאַטקייט פון די ביינער אין די שלעסער צושטערט. עס וואַקסען אַרויס נייע ביינער שפּיצען אַרום די „דזשאָינטס" און דאָס לאָזט די שלעסער זיך ניט באַוועגען און עס פירט צו זייער פאַרשטייפקייט.

„אַרטרייטיס דיפאָרמענס", איז אַ פאָרמע פון אַרטרייטיס וואָס מען באַגעגענט ביי מענשען פון פאַרשידענעם עלטער, און מערסטענס ביי מענשען וועלכע זיינען אויסגעמאַטערט, אָפּגע־שוואַכט פון שווערע, פיזישע אָדער גייסטיגע אָנשטרענגונגען, אָדער וועלכע לעבען אין אַ ניט־סאַניטאַרישער אומגעבונג.

אין אַ סך פאַלען שיינט עס דאָס די מענשען האָבען אַ גע'ירשנ'טע נייגונג צו דער קראַנקהייט. אין דער אמת'ן איז עס נאָר אַ גע'ירשנ'טע קערפּערליכע שוואַכקייט וואָס שטערט דעם קערפּער זיך צו ווערען געגען אינפעקציעס אַזוי גוט ווי אַנדערע געזונטע מענשען קאָנען זיך ווערען.

„אַרטרייטיס דיפאָרמענס" גרייפט אָן די קלענערע שלע־סער, פון די פינגער, די הענט, דעם נאַקען א. א. וו. די אָנגע־גריפענע פלעצער זיינען רויט געשוואָלען און טוען וועה. אָבער דער פיבער איז ניט זייער הויך. מיט דער צייט אַטראָפירען (ווערען אויסגעדאַרט) די מוסקולען אַרום די שלעסער, און די

קראַנקע טיילן ווערן געענדערט אין זייער פאָרמע, אויסגע־קרימט, „דיפאָרמירט", דערפון נעמט זיך דער נאָמען „אַרט־רייטיס דיפאָרמענס".

באַהאַנדלונגען

עס איז ניטאָ קיין איין מיטעל וואָס זאָל ווירקען אין אַלע פאַלען פון אַרטרייטיס, דערפאַר, וואָס אַרטרייטיס איז נישט איין קראַנקהייט, נאָר, ווי איך האָב שוין דערקלערט, אַ פאָלגע פון פאַרשידענע קראַנקען־צושטאַנדען אין קערפער.

אין יעדען פאַל פון אַרטרייטיס מוז מען דאַרום גענוי און זאָרגפעליג אונטערזוכען דעם קראַנקען, פעסטשטעלען וואָס עס פאַראורזאַכט זיין קראַנקהייט, און אויב מעגליך, די דאָזיגע אורזאַך באַזייטיגען.

אויב די אורזאַכע אין אַן אַנטצינדונג אין די ציין, טאָנסילס, גאַל־בלאַדער, אָדער אַן אַנדער סאָרט לאָקאַלע אינפעקציע, וועט דאָס באַזייטיגען און קורירען די אינפעקציעס, פאַרהיטען, אַז די אַרטרייטיס זאָל זיך ניט פאַרשפּרייטען צו די אַנדערע שלעסער אָדער זאָל נישט צוריקקומען ווען די קראַנקע „דזשאָינטס" וועלען געזונט ווערען.

אויב דער מענש ליידט פון ניט זיין גענוג גענערט, אָדער ווייל די אומשטענדען אונטער וועלכע ער לעבט זיינען ניט גע־נוג היגיעניש, דאַרפען אויך די דאָזיגע באַדינגונגען געענדערט ווערען.

ווי אין יעדער אַנדערער קראַנקהייט מוז מען באַזייטיגען די אורזאַכען וואָס פירען צו דער קראַנקהייט איידער מען קען האָפען, אַז דער פאַציענט זאָל געזונט ווערען.

דאָס באַזייטיגען פון די אורזאַכען פון אַרטרייטיס מיינט ניט אַלעמאָל געזונט צו מאַכען דעם קראַנקען שלאָס (דזשאָינט). אין דעם אַנגעגריפענעם שלאָס איז דער שאָדען שוין פאַרגעקו־מען. דערפאַר דאַרף מען אויך באַהאַנדלען די אַנגעגריפענע שלעסער.

רו, וואַרעמקייט ליכט, היץ, עלעקטרישע סטימולירונג, מאַ־

סאַזש און ענליכע מיטלען ווערען גענוצט אין דער באַהאַנדלונג פון אַרטרייטיס. מען באַנוצט זיך אויך מיט מעדיצינען, טאָ־ניקס, וויטאַמינען, און דראָגס וועלכע האָבען אַ באַזונדערע ווירקונג אויף דער אַנטצינדונג אין די שלעסער. מען גיט פאַר־שידענע איינשפּריצונגען און מען פאַרשרייבט דיעטאַס צו נערען און שטאַרקען דעם פּאַציענט.

אָבער די אַלע מיטלען דאַרף מען צופּאַסען צו יעדען פּאַ־ציענט באַזונדער, לויט זיין אַלגעמיינעם געזונד צושטאַנד און לויט דעם צושטאַנד פון זיינע אַלע אָנגעגריפענע שלעסער (דזשאָינטס), ווייל ניט נאָר זיינען ניטאָ צוויי ליידענדע פון אַרטרייטיס גלייך, נאָר אַפילו אין דעם אייגענעם קראַנקען ענדערט זיך אָפט די לאַגע און אויך די באַהאַנדלונגען מוזען געענדערט ווערען.

יעדער ליידענדער פון אַרטרייטיס מוז דאָרום זיין אונטער'ן אויפזיכט פון אַ קאָמפּעטענטען דאָקטאָר און ער טאָר ניט פאַר־לירען די געדולד אויב ער קריגט ניט אַזוי גיך די רפואה. אויס־געפינען די אמת'ע אורזאַכען פון דער קראַנקהייט איז אין די מערסטע פאַלען ניט קיין גרינגע אויפגאַבע. באַזייטיגען די אורזאַכען ווען מען האָט שוין אויסגעפונען איז נאָך שווערער, און קורירען און פאַרריכטען איז אַ זייער שווערע אויפגאַבע. אָבער פאַרנאַכלעסיגען אַזאַ צושטאַנד טאָר מען ניט, ווייל אַרטרייטיס, אויב פאַרנאַכלעסיגט, ווערט וואָס אַמאָל ערגער.

וואָס ליידענדע פון דער קראַנקהייט דאַרפען עסען

אַמאָליגע יאָרען האָט מען געגלויבט דאָס יעדע קראַנק־הייט, יעדע אומאָרדנונג אין קערפּער קאָן קורירט ווערען דורך נעמען מעדיצין, דורך נעמען פּילען, פּראָשקעס אָדער ביטערע טראָפּענס.

אין די לעצטע יאָרען, נאָך פיל שטודירען און עקספּערי־מענטירען מיט פאַרשידענע קראַנקהייטען, איז מען געקומען צום שלוס, דאָס אַ גוט גענערטער און באַשיצטער קערפּער קאָן ביישטעהן און זיך אויסהיטען פון אַ גרויסער צאָל קראַנקהייטען,

און גוטע נאַרונג, גוט צוגעפּאַסטע דיעטעס, קאָנען העלפֿען דעם קערפּער געזונט צו ווערען אין אַ סך פֿאַלען ווען ער איז שוין קראַנק.

דערפֿאַר שפּילט „דייעט" איצט אַזאַ גרויסע ראָלע אין דער פֿאַרהיטונג און באַהאַנדלונג פֿון אַ גרויסער צאָל קראַנקהייטען.

אַרטריייטיס ביי יונגע מענשען איז געוועינליך אַ פֿאָלגע פֿון אַ לאַנג דויערנדער כראָנישער אינפֿעקציע ערגעץ וואו אין קערפּער. אַרטריייטיס ביי עלטערע מענשען איז געוועינליך אַ פֿאָלגע פֿון אַן אומאָרדנונג אין זיין „מעטאַבאָליזם", זיין פֿעהיגקייט צו פֿאַרנוצען שפּייז.

צווישען די פֿאַרשידענע אורזאַכען פֿון אַרטריייטיס, ספּעציעל ביי עלטערע מענשען, ווערט לעצטענס דאַרום שטאַרק באַטאָנט דער צושטאַנד פֿון ניט גענוג גוטע נאַרונג.

ווען איינער עסט, אַ לאַנגע צייט נאָכאַנאַנד שפּייז, וואָס ענטהאַלט ניט גענוג פֿון אַלע נאַרונגס עלעמענטען און וויטאַמינען אין וועלכע דער קערפּער נויטיגט זיך, ווערט זיין קערפּער אָפּגעשוואַכט. ער מעג ניט פֿאַרלירען קיין געוויכט, ער מעג אויסזעהן אויסערליך גוט גענערט, אָבער אינערליך ווערט זיין קערפּער אָפּגעשוואַכט, און זיין ווידערשטאַנדס קראַפֿט געגען אינפֿעקציעס און אַנדערע קראַנקהייטען ווערט זייער פֿיל פֿאַרקלענערט.

ביי אַזעלכע מענשען קאָן דאַרום אַ לייכטע אינפֿעקציע פֿאַראורזאַכען מער שאָדען ווי ביי אַ גוט גענערטען מענשען.

צוגעגעבען דאָס אַרטריייטיס איז אין פֿילע פֿאַלען אַ רעזולטאַט פֿון אַן אינפֿעקציע איז עס זייער מעגליך, אַז די זעלבע אינפֿעקציע וואָלט ניט געהאַט אַזאַ ערנסטע ווירקונג אויף'ן מענשען און זיינע שלעסער אָדער דזשאָינטס וואָלטען ניט אַנטצונדען געוואָרען ווען זיין קערפּער וואָלט געווען גוט גענוג גענערט און דאַרום בעסער באַשיצט.

עס זיינען אויך דאָ אַ סך פֿאַלען אין וועלכע מען קאָן ניט געפֿינען קיין סמן פֿון אַן אינפֿעקציע און מען מוז אָננעמען, אַז די הויפּט אורזאַך, אויב ניט די איינציגע אורזאַך, פֿאַר די אַרט-

רייטס איז אַ פעלערהאַפטע פאַרדייאונג אָדער פאַרנוצונג (מע־טאַבאָליזם) פון די שפּייז.

ווען אַ מענש ליידט פון אַזאַ פעלערהאַפטע נאַרונג, ווערען אַלע טיילען פון קערפּער אָפּגעשוואַכט און אויך די קישקעס קאָנען ניט פונקציאָנירען אַזוי גוט ווי אין אַ נאָרמאַלען צו־שטאַנד. אין אַזעלכע פאַלען ווערט די שפּייז שלעכט פאַרדייעט, און די פּראָדוקטען פון ניט גענוגענדיגער אָדער שלעכטער פאַר־דייאונג ווערען איינגעזאַפּט אינ׳ם קערפּער און זיי פאַרערגערען נאָכמער דעם קראַנקענ׳ס לאַגע.

די דיעטע, די פראַגע וואָס און וויפיל צו עסען, שפּילט דאַ־רום אַ גרויסע ראָלע אין דער באַהאַנדלונג פון ארטריטיס. אין גאָר אַ סך פאַלען וועט אַ ריכטיגע צוגעפּאַסטע דיעטע אַליין אַ סך פאַרגרינגערען די לאַגע פונ׳ם קראַנקען.

אַז דייעט שפּילט אַ ראָלע אין דער באַהאַנדלונג פון ארט־רייטיס איז שוין לאַנג באַקאַנט. און די מערסטע מענשען זיינען מיט דער מיינונג, אַז די ביי־פּראָדוקטען פון פאַרדייען פלייש פאַרערגערען די לאַגע פון ארטרייטיס ליידענדע. דער עולם און אָפילו אַ סך דאָקטוירים פאַרבאָטען דאַרום אַזעלכע קראַנקע צו עסען פלייש, ספּעציעל רויט פלייש.

אָבער די פראַגע פון דייעט פאַר ארטרייטיס ליידענדע איז גאָר ניט אַזאַ איינפאַכע און עס איז ניט נויטיג צו פאַרבאָטען אַזעלכע קראַנקע צו עסען פלייש.

ארטרייטיס־ליידענדע זיינען געוועהנליך בלוט־אָרעמע מענ־שען. פלייש שטעלט צו דעם בעסטען שטאָף פון וועלכען דער קערפּער קאָן שאַפען נייע בלוט צעלען. דערפאַר מעג אַזאַ קראַנ־קער יאָ עסען פלייש.

וואָס אַזאַ קראַנקער מעג עסען

עס איז ניט מעגליך צו פאַרשרייבען איין סאָרט דיעטע פאַר אַלע ליידענדע פון ארטרייטיס, פונקט ווי עס איז ניט מעג־ליך צו פאַרשרייבען איין סאָרט דיעטע פאַר אַלע ליידענדע פון דייעביטיס. די דיעטע דאַרף צוגעפּאַסט ווערען צו יעדען

קראַנקען באַזונדער, לויט זיינע געוואוינהייטען, לויט זיין לאַגע און דעם גראַד פון זיין קראַנקהייט.

עס זיינען אָבער דאָ כללים וועלכע מען קאָן אָנווענדען אלס אַ באַזע פאַר דיעטעס אין אַלע פאַלען פון אַרטרייטיס ליידענדע:

ערשטענס דאַרף די מאָס שפּייז אין אַלגעמיין פאַרקלענערט ווערען. ליידענדע פון אַרטרייטיס ליידען אויך פון אַן אומ־אָרדנונג אין די קישקעס און אַ שטערונג צו דער נאָרמאַלער פאַר־דייאונג פון שפּייז. פאַרקלענערען די מאָס שפּייז וואָס דער מענש עסט העלפט צו פאַרקלענערען די אַרבייט פון פאַרדיי־אונגס מעכאַניזם.

די מאָס שפּייז, ווי שוין געזאָגט, דאַרף, נאַטירליך, צוגע־פּאַסט ווערען אין יעדען פאַל באַזונדער, לויט דער עלטער הויכ־קייט, געוויכט און באַשעפטיגונג פון׳ם מענשען. נאָר אַלס אַ באַזע פאַר אַזאַ דיעטע מעג מען אָננעמען דאָס דרייסיג קאַלאָריס שפּייז ענערגיע פאַר יעדען קילאָגראַם פון׳ם מענשען׳ס געוויכט איז גענוג.

פּראָטעין מעג אַזאַ מענש האָבען אין זיין דיעטע אין דער זעלבער מאָס, וואָס נאָרמאַלע מענשען עסען. צווישען צוויי דריטעל און איין גראַם פּראָטעין פאַר יעדע קילאָגראַם געוויכט. די פּראָטעין קען דער קראַנקער נעמען אין דער פאָרמע פון מילך, אייער און פיש, פונקט ווי אַלע נאָרמאַלע מענשען עסען.

קאַרבאָהיידראַט, אָדער מעליגע שפּייזען דאַרף אַזאַ מענש עסען וויינציגער, ווייל אונטערזוכונגען פון בלוט פון אַזעלכע קראַנקע האָבען געציינט, אַז עס דויערט לענגער ביי זיי צו פאַר־נוצען די צוקער פון די שפּייז, ווי ביי נאָרמאַלע מענשען.

ליידענדע פון אַרטרייטיס דאַרפען דאַרום עסען וויינציגער קאַרבאָהיידראַט שפּייזען און אויסמיידען אינגאַנצען אַזעלכע קאָנצענטרירטע צוקער שפּייזען ווי קענדי, אייז־קרים, שאָקאָ־לאַד, קעיק, פּעיסטרים, א. אז. וו. דערפאַר מעגען אַזעלכע קראַנקע עסען מער פעטס כדי צו דערפילען די נויטיגע מאָס קאַלאָריס אין זייער דיעטע.

דאָס עסען פון אַן ארטריטיס לײדענדען איז, אויף אַזאַ אופן, ענליך צו דער דיעטע פון אַ צוקער קראַנקען. זי באַשטעהט פון אַ קלענערער מאָס שפּייז ווי די צו וועלכער דער מענש איז געווען געוואוינט, אַ נאָרמאַלע און ניט צו גרויסע, מאָס פּראָטעין, אַ פאַרקלענערטע מאָס מעליגע און צוקער שפּייזען און עטוואָס מער פעטס.

אַ דיעטע געבויט אויף די דאָזיגע פּרינציפּען און צוגעפּאַסט צו די נויטען פון יעדען פּאַציענט באַזונדער קאָן זייער פיל העלפען צו פאַרגרינגערען די לײדען פון אַזאַ קראַנקען.

נאַטירליך דאַרף מען אין דער זעלבער צייט ניט פאַרנאַכלעסיגען דאָס זוכען אויסצוגעפינען און באַזייטיגען אַלע קוואַלען פון אינפעקציעס, וואָס מען קאָן געפינען ביים פּאַציענט, און מען דאַרף אויך פאָרטזעצען די לאָקאַלע באַהאַנדלונגען פון די קראַנקע שלעסער. די באַהאַנדלונגען מיט אַ ריכטיג צוגעפּאַסטער דיעטע האָרף באַטראַכט ווערען אַלס אַ צוגאַב צו די אַנדערע באַהאַנדלונגען און אַלס אַ הילפס-מיטעל איז עס אַ זייער ווערטפולער אין יעדען פאַל פון ארטריטיס.

ספּעציעל איז עס נויטיג פאַר די, וועלכע שטאַמען פון פאַמיליעס, אין וועלכע עס זיינען דאָ אַ סך ארטריטיס לײדענדע, און פאַר די, וועלכע צייגען די אָנהויב-סמנים פון אַ כראָנישער אָנטצינדונג אין זייערע שלעסער. אַ גוט צוגעפּאַסטע דיעטע קאָן, אין זייערע פאַלען, פאַרהיטען די קראַנקהייט פון ווערען ערגער ווי זי איז שוין.

וואָס פאַר אַ סאָרט קראַנקהייט איז קאַנסער

קאַנסער - ראַק

רעדען אָדער שרייבען פאַר'ן עולם וועגען קאַנסער ווערט פון פילע דאָקטוירים באַטראַכט אַלס אַ ריזיקאַלישע אונטער־נעמונג.

פאַראַן נערוועזע מענשען, „היפּאָקאָנדריאַקס" רופט מען זיי, וועמען עס דאַכט זיך, אַז זיי ליידען פון אַלע קראַנקהייטען וועגען וועלכע זיי הערען. ווען אַזעלכע מענשען רעדען זיך איין, אַז זיי ליידען פון קאַנסער פאַרביטערען זיי דאָס לעבען זיך אַליין און אַלע זייערע נאָענטע קרובים, און עס איז כמעט אונמעגליך זיי אַרויסצושלאָגען פון קאָפּ די איינרעדעניש. פאַר אַזעלכע מענשען איז בעסער זיי זאָלען ניט הערען קיינע לעק־טשורס און ניט לייענען קיינע אַרטיקלען וועגען קראַנקהייטען.

עס זיינען אָבער דאָ צענדליגע טויזענדע אַנדערע, נאָרמאַלע מענשען, פאַר וועמען אַזעלכע לעקטשורס זיינען יאָ נויטיג. מענשען, וועלכע קאָנען זיך אויסלערנען צו דערקאָנען סמנים פון קראַנקהייטען נאָך איידער זיי דערפילען די קראַנקהייטען אַליין, און וועלכע קאָנען דורך דעם זיך אויסהיטען פון קראַנק ווערען אָדער פאַרהיטען באַצייטענס דאָס אַ גרינגע קראַנקהייט זאָל זיך ניט אַנטוויקלען אין אַן ערנסטער.

פאַר יעדען איינעם וועמען אויפקלערען וועגען געזונד קען שאַדען, קאָן עס העלפען הונדערטער, אויב ניט טויזענדער אַנ־דערע.

דערפאַר, דענק איך, אַז עס איז יאָ נוצליך צו רעדען און

שרייבען פאַר'ן עולם וועגען פאַרשידענע קראַנקהייטען פון וועלכע אַ סך מענשען ליידען.

איינע פון די קראַנקהייטען וועלכע נויטיגען זיך יאָ אין אויפקלערונג, איז קאַנסער אָדער ראַק.

קאַנסער פאַרנעמט איצט אַ זייער בכבוד'ען פלאַץ אין דעם צעטעל פון ערנסטע קראַנקהייטען.

מיט דער אויסנאַם פון האַרץ קראַנקהייט שטאַרבען איצט מער מענשען פון קאַנסער ווי פון וועלכער עס איז אַנדער קראַנקהייט, און די צאָל פון אירע קרבנות האַלט אין איין וואַקסען פון יאָר צו יאָר.

די קאַנסער קראַנקהייט עקזיסטירט אין יעדען לאַנד. זי גרייפט אָן מענשען פון יעדער ראַסע אין יעדען ווינקעלע פון אונזער ערד. זי האָט קיין אָבשיי פאַר רייכע און קיין רחמנות אויף אָרימע לייט. און אויב זי באַזעצט זיך פעסט אין אַ מענשען'ס קערפער איז כמעט אונמעגליך פון איר פטור צו ווערען.

אונזער האָפנונג אין דעם קאַמף געגען דער קאַנסער קראַנקהייט איז צו דערקאָנען אירע סמנים פרי גענוג, נאָך איידער זי האָט צייט געהאַט זיך אַריינצובירגערען אין קערפער, און מיט'ן מעסער אָדער פאַרשידענע שטראַלען זי צו פאַרניכטען.

פאַרשיידענע קינדישע מיינונגען געהען אַרום צווישען עולם וועגען אָט דער, וויניג פאַרשטאַנענער קראַנקהייט.

מאַנכע דענקען דאָס קאַנסער איז אַ לעבעדיגער ראַק, וואָס וואַקסט אין קערפער. אַנדערע גלויבען, אַז עס זיינען דאָ מענליכע און ווייבליכע קאַנסערס און נאָר די ווייבליכע קאַנסערס זיינען די געפערליכע. דאָס זיינען אַלץ פאַנטאַסטישע מעשיות.

אַ קאַנסער איז אַן אַבנאָרמאַלער געוויקס פון צעלען אין אַ פלאַץ פון קערפער, וואו זיי באַלאַנגען ניט.

פונקט ווי אַ געביידע באַשטעט פון פיל ציגעל און שטיינער צונויפגעשטעלט אין אַ געוויסער אָרדנונג און צונויפגעקלעפט מיט צעמענט, אַזוי באַשטעהט אונזער קערפער פון אומצעליגע פאַרשידענע צעלען. דיזע צעלען אונטערשיידען זיך איינע פון די אַנדערע לויט דעם טייל קערפער וואָס זיי פאָרמירען, און

לויט דער פונקציע אָדער אַרבייט וואָס זיי האָבען צו ערפילען.

אַזוי לאַנג ווי אונזער קערפּער לעבט האָבען די צעלען פון אונזערע פאַרשיידענע אָרגאַנען צוויי סאָרטען טעטיגקייטען.

ערשטענס, וואַקסען, פאַרמערען זיך און אויפהאַלטען די גאַנצקייט פון זייער טייל קערפּער, און צווייטענס, טאָן די אַרבייט צו וועלכער זיי זיינען באַשטימט געוואָרען.

ווען אַ קינד הויבט זיך נאָר וואָס אָן צו אַנטוויקלען אין דער מוטער׳ס קערפּער, פאַרשוועגדען די צעלען פון קינד זייער גאַנצע ענערגיע אויף וואַקסען און פאַרמערען זיך. שפּעטער ווען דעם קינד׳ס קערפּער איז שוין עטוואָס מער אַנטוויקעלט הויבען אָן די צעלען אויך צו ערפילען זייער באַשטימטע פונקציע. ווען מיר ווערען אַרום פינף און צוואַנציג יאָר אַלט און העכער אויף צו וואַקסען, ווערט נאָר אַ קליינע טייל לעבענס־ענערגיע פון די צעלען אַנגעווענדעט אויף צו פאַרריכטען די אָפּגענוצטע טיילען. די גאַנצע איבעריגע ענערגיע פאַרווענדען די קערפּער צעלען אויף טאָן זייער באַשטימטע אַרבייט.

פּאַסירט אַמאָל דאָס געוויסע צעלען אין אַ טייל פון קערפּער פאַרלירען איבער זיך דעם קאָנטראָל, הויבען אָן צו וואַקסען „משוגענער־וויז״, און זיך פאַרמערען זייער שנעל. אַזעלכע צעלען נעמען אָן צוריק דעם כאַראַקטער וואָס זיי האָבען געהאַט ווען דעם קינד׳ס קערפּער האָט זיך אָנגעהויבען אַנטוויקלען פון איין איינציגער צעל. זיי פאַרלירען אין גאַנצען די פעהיגקייט צו טאָן אַ נוצליכע אַרבייט אין קערפּער. אַלעס וואָס זיי טוען איז פרעסען, וואַקסען און פאַרמערען זיך.

דער געוויקס פון אַזעלכע פּרימיטיווע צעלען ווערט אָנגערופען אַ קאַנסער.

די קאַנסער צעלען פרעסען אויף און צעשטערען די געזונטע טייל פון קערפּער אין וועלכען זיי וואַקסען. גרופּעס צעלען רייסען זיך אָפּ און ווערען פאַרטראָגען דורך דעם „לימפף״־שטראָם צו אַנדערע טיילען פון קערפּער און הויבען דאָרט אָן צו וואַקסען און פאַרמערען זיך. אויף אַזאַ אופן ווערען די וויכטיגסטע אָרגאַנען פון קערפּער באַשעדיגט, ביז דער גאַנ־

צער קערפער מעכאַניזם געהט צו גרונד — דער מענש שטאַרבט.

ניט אַלע קענסערס זיינען גלייך. זייער כאַראַקטער און שעדליכקייט ווענדט זיך אָן דעם צי זיי וואַקסען שנעל אָדער לאַנגזאַם, — צי זיי וואַקסען נאָר אין איין קערפער טייל אַרומגערינגעלט מיט קאַפּסול וואָס פאַרהאַלט זיי אויף איין פּלאַץ אָדער זיי פאַרשפּרייטען זיך שנעל פון איין טייל קערפער צום אַנדערען, און אויך צי זיי הויבען זיך אָן אין אַזאַ פּלאַץ וואו מען קאָן די קראַנקהייט שנעל דערקענען און גרינג באַקעמפען.

אַ קאַנסער אויף דער הויט וואַקסט געוועהנליך זייער לאַנגזאַם. עס הויבט זיך אָן ווי אַ קליינער וואונד, אַ באַראַדעווקע אָדער אַ „פּימפּעל" אויף אַ באַק, אונטער'ן אויג, אויף אָן אויגען דעקעל אָדער אויף אַ ליפּ. אָט די באַראַדעווקע, אָדער „פּימפּעל" אָדער וואונד, פאַרהיילט זיך ניט אַזוי שנעל, זי בלוטעט נאָך יעדער באַשעדיגונג. מאַנאַטען און אויך יאָרען געהען אָפּט פאַראיבער ביז פון דער קליינער געוויקס ווערט אַ וואונד וואָס פאַרשפּרייט זיך און ווערט אַלץ גרעסער און גרעסער. אַזאַ קאַנסער איז גרינג צו קורירען, ווייל ער וואַקסט זייער לאַנגזאַם און מען קען צו אים זייער גרינג צוקומען.

די גרעסטע צאָל קאַנסער פאַלען צווישען מענער געפינט מען אין מאָגען אָדער אין די קישקעס. און ווייל כמעט אַלע מיטעל-יעריגע מענער ליידען פון פאַרשטאָפּונג, דיספּעפּסיא אָדער אַנדערע אומאָרדענונגען אין זייער פאַרדייאונגס מעכאַניזם, און ווייל די מערסטע מאָגען קאַנסערס טרעפט מען ביי מיטעל-יעריגע מענשען איז שווער צו דערקאָנען אין אַזעלכע מענשען די אָנפאַנגס-סמנים פון קאַנסער. ערשט ווען אַזאַ קראַנקער פאַרלירט פיל געוויכט און ברעכט אָפּט, געהט ער צו אַ דאָקטאָר. ווען מען פּאָמפּעט אויס דעם מאָגען ביי אַזאַ מענשען און מען נעמט עקס-רעי בילדער פון זיינע קישקעס געפינט מען, אַז דער קאַנסער עקזיסטירט שוין אַ לענגערע צייט.

ביי פרויען געפינט מען קאַנסער געוויקסען מערסטענס אין דער געבער-מוטער און אין די ברוסט. קאַנסער אין דער געבער-מוטער טרעפט מען געוועהנליך ביי מיטעל-יעריגע פרויען,

וועלכע מאַכען דורך זייער ענדערונגס-פּעריאָדע. ווען אַ פרוי בלוטעט אָפט אָדער אונרעגעלמעסיג, ספּעציעל ווען די פּער־יאָדען האָבען שוין געדאַרפט אויפהערען, דאַרף עס אַרויסרופען דעם פאַרדאַכט פון אַ געוויקס אין דער געבער-מוטער.

קאַנסער אין אַ ברוסט טרעפט מען געוועהנליך ביי פרויען אין דעם פערטען צענדליג יאָר פון זייער לעבען. עס הויבט זיך אָן ווי אַ קליינינקע גוליע און ווערט וואָס אַמאָל גרעסער.

יעדע מיטעל-יעריגע פרוי וועלכע ליידעט פון אַ גוליע מוז דאַרום גלייך געהן צו אַ דאָקטאָר.

עס זיינען אויך דאַ אַזעלכע געוויקסען וועלכע מען באַצייכענט מיט'ן נאָמען „סאַראָקאָמא". אַזעלכע קאַנסערס גרייפען אָן מענשען פון יעדען עלטער, פון קליינע קינדער ביז זקנים. זיי גרייפען אָן אירגענד וועלכען טייל פון קערפּער: די ביינער, מוסקולען, הויט, בויך, לונגען און אויך דעם מאַרך. „סאַרקאָ־מאַס" פאַרשפּרייטען זיך דורכ'ן בלוט-שטראָם און ניט דורך דעם לימפף ווי די אַנדערע קאַנסערס.

פון וואַנען קאַנסערס נעמען זיך, פאַרוואָס געוויסע צעלען אין קערפּער זאָלען פלוצלונג אָנהויבען צו וואַקסען „משוגענער־ווייז" און זאָלען אויפפרעסען די קערפּער-טיילען אין וועלכע זיי אַנטוויקלען זיך, איז ניט גענוי באַקאַנט. עס זיינען דאַ פאַרשידענע טעאָריעס וועגען קאַנסער. מאַנכע גלויבען, אַז אַ גרופּע פּרימיטיווע צעלען, נאָך פון דער צייט ווען דאָס קינד האָט זיך אַנטוויקעלט פון דער „עמבריא", זיינען פאַרבליבען אין קערפּער די גאַנצע צייט, און האָבען צוליב געוויסע אומ־באַקאַנטע אורזאַכען פלוצלונג אָנגעהויבען צו וואַקסען. אַנדערע מענשען גלויבען, אַז אַ לאַנג דויערענדע רייצונג פון געוועהנליכע נאָרמאַלע קערפּער צעלען פאַרוואַנדלען זיי אין קאַנסער צעלען. פאַראַן אויך די וועלכע גלויבען דאָס קאַנסער איז אַ פאָלגע פון אַ מיקראָבישער אינפעקציע, פונקט ווי טייפויד, טובערקולאָזיס און לונגען אַנטצינדונג.

אָבער דאָס זיינען אַלץ טעאָריעס. אויף זיכער ווייסט מען ניט וואָס עס פאַראורזאַכט אַ קאַנסער געוויקס, און טאַקע דער־

פאַר איז עס אַזוי שווער צו געפינען אַ היילונג אָדער אַ פאַרהי־טונגס מיטעל געגען דער שעדליכער קראַנקהייט.

אויף ווי ווייט מען ווייס איצט, איז די קאַנסער קראַנקהייט ניט קיין אַנשטעקענדיגע. מען קען זיך ניט אָננעמען דורך קומען אין נאָענטער בארירונג מיט אַ קאַנסער קראַנקען.

עס איז אויך כמעט ווי זיכער, אַז קאַנסער געהט ניט אי־בער בירושה, אָבוואָל עס איז מעגליך אַז קינדער פון אַזאַ קראַנ־קען ירשנ׳ען עטוואָס וואָס מאַכט זיי מער עמפּפינדליך צו דער קראַנקהייט ווי קינדער פון געזונטע עלטערען, און אונטער די זעלבע ניט גינסטיגע אומשטענדען וועלען די ערשטע גיכער קריגען קאַנסער ווי די צווייטען.

וואָס זיינען די סמנים פון קאַנסער?

ליידער זיינען די ערשטע סמנים פון קאַנסער זייער ניט דייטליכע, און דער גאַנג פון דער קראַנקהייט איז אַזאַ שנעלער דאָס ווען דער פּאַציענט וואַרט צו לאַנג מיט׳ן געהן צום דאָק־טאָר, אָדער דער דאָקטאָר וואַרט צו לאַנג איידער ער באַשטימט דעם כאַראַקטער פון דער קראַנקהייט האָט זיך דער קאַנסער שוין צופיל איינגעפרעסען אין קערפּער.

ווען אַ קאַנסער געוויקס איז אויף אַן אויסערליכען טייל פון קערפּער, ווי אויף דער צונג, די ליפּ, דאָס פּנים אָדער אַפילו די ברוסט, איז עס גרינג צו באַמערקען, און פאַר אַ קאָמפּעטענ־טען דאָקטאָר איז ניט שווער צו באַשטימען דעם אמת׳ן כאַראַק־טער פון דער קראַנקהייט.

אַנדערש איז אָבער דער פאַל ווען דער קאַנסער איז אין מאָגען, אין די קישקעס, אין געבער־מוטער, אָדער אין איינעם פון די אַנדערע אינערליכע אָרגאַנען פון קערפּער. אויסערליך קאָן מען דעם קאַנסער ניט זעהן, און ליידער קומען ניט די שמערצען פרי גענוג צו קאָנען וואָרנען דעם אומגליקליכען געגען דער גרויסער געפאַר וואָס אים שטעט פאָר.

דערפאַר איז וויכטיג צו געדענקען אַז יעדער מענש וועל־כער טרעט אַריבער די שוועל פון מיטעל־יעריגקייט קאָן אַנגע־

גריפען ווערען פון קאַנסער און ער מוז דאַרום זיך שטעלען אונ־טער דער אויפזיכט פון אַ קאָמפּעטענטען דאָקטאָר, אַזוי שנעל ווי ער באַמערקט די ערשטע סמנים פון אירגענד וועלכער קראַנקהייט.

יעדער מיטעל־יעריגער מענש וואָס ליידעט פון זיין מאָגען, פאַרלירט געוויכט און ווערט בלוט אָרים, מוז גלייך געהן צו אַ קאָמפּעטענטען דאָקטאָר.

יעדע מיטעל־יעריגע פרוי וואָס באַמערקט אַ „גוליע" אין איינע פון אירע בריסט מוז גלייך געהן צו אַ דאָקטאָר אום אויס־צוגעפינען וואָס די „גוליע" איז.

יעדע פרוי וואָס בלוטעט צו אָפט אָדער צו פיל מוז זיך לאָזען אונטערזוכען ביי אַ קאָמפּעטענטען דאָקטאָר.

יעדער מיטעל־יעריגער מענש אפילו ווען ער איז געזונט, מוז פון צייט צו צייט זיך לאָזען אונטערזוכען ביי אַ דאָקטאָר. נאָר דורך אַזעלכע פּעריאָדישע אונטערזוכונגען קאָן מען האָפען צו אַנטדעקען די קאַנסער קראַנקהייט אין די ערשטע שטופען פון איר אַנטוויקלונג, ווען עס איז נאָך מעגליך צו ראַטעווען דעם פּאַציענט.

אַן אָפּעראַציע, אָדער ראַדיום און עקס־רעי באַהאַנדלונגען, ווען אַנגעווענדעט באַצייטענס קאָן צושטערען אָדער אָמוייניג־סטען אָפּשטעלען דעם ווייטערען גאַנג פון דער קראַנקהייט, אויב מען פאַרנאַכלעסיגט עס ביז די קאַנסער צעלען האָבען צייט געהאַט זיך צו פאַרשפּרייטען צו אַנדערע טיילען פון קער־פּער איז הילף מער ניט מעגליך.

קיין מעדיצין וואָס זאָל קאָנען קורירען די קאַנסער קראַנק־הייט איז נאָך דערוויל ניטאָ. די וועלכע פאַרזיכערען, אַז זיי קאָנען קורירען די קאַנסער קראַנקהייט מיט מעדיצין זוכען נאָר אויסצונאַרען געלט ביי אומגליקליכע קראַנקע.

רעזומע

קאַנסער איז ניט אַנשטעקענד און געהט ניט איבער בירושה. קינדער אָדער נאָענטע קרובים פון קאַנסער ליידענדע דאַרפען זיך דאַרום ניט שרעקען.

דורך אַ גרינדליכע פיזישע אונטערזוכונג און מיט דער הילף פון לאַבאָראַטאָריע פּראָבעס און עקס-רעי בילדער קאָן מען פעסטשטעלען צי איינער ליידעט פון קאַנסער אָדער ניט. עס לוינט זיך דאַרום ניט צו זיין אין צווייפעל.

דורך אָפטע פּעריאָדישע פיזישע אונטערזוכונגען קאָן מען אויסגעפינען מעגליכע פאַלען פון קאַנסער נאָך לאַנג איידער די קראַנקהייט גיט דייטליכע סמנים.

דורך פּריצייטיגע באַהאַנדלונגען קאָן מען קורירען די קראַנקהייט, אויב זי האָט זיך נאָר ניט פאַרשפּרייט צו אַנדערע טיילען פון קערפּער.

„פייברויד טיומאָרס" וואָס זיינען ניט קיין קאַנסער

דאָס וואָרט טיומאָר, וואָס מיינט ניט מער ווי אַ געוויקס, האָט אַ זייער אָפּשרעקענדע ווירקונג אויף די מערסטע אידישע פּאַציענטען. זיי האָבען געהערט זאָגען, אַז אַ קאַנסער איז אַ טיומאָר און אַ קאַנסער ווייסען זיי איז אַ לעבענס-געפערליכע געוויקס געגען וועלכער עס איז ניטאָ קיין שום רפואה. שרעקען זיי זיך דערפאַר פאַר'ן וואָרט טיומאָר ווי פאַר'ן טויט.

דאָס איז אָבער אַ טעות. עס איז אמת, אַז אַ קאַנסער איז אַ טיומאָר דאָס הייסט, עס איז אַ געוויקס. אָבער ניט יעדע געוויקס איז אַ קאַנסער, ווייל עס זיינען דאָ אַ סך געוויקסען וועלכע זיינען אומשולדיגע — ניט געפערליכע, ניט קיין קאַנסערס.

צווישען די טיומאָרס אָדער געוויקסען וועלכע זיינען ניט געפערליך זיינען די פייברוידס, וועלכע מען באַגעגענט מער-סטענס אין די געבור-מוטער פון אַ פרוי.

אַזאַ געוויקס, אַ פייברויד, איז ניט געפערליך אַן און פאַר זיך. דאָס הייסט, עס פּראָדוצירט ניט קיין געפערליכע שטאָפען, אָדער גיפטען וואָס באַשעדיגען דעם קערפּער, ווי עס איז דער פאַל מיט אַ קאַנסער. עס איז נאָר שעדליך דערמיט, וואָס עס וואַקסט ווי אַ שישקע אין אַ בוים, אין דער געבער מוטער און צושטערט די מוסקול-געבוי פון דער געבער-מוטער. מאַנכע פון די פייברוידס וואַקסען אויך אַזוי גרויס, אַז איינפאַך, צוליב זייער מאָס, ווערען זיי שעדליך.

אַ פייבראויד טיומאָר אין דער געבער-מוטער איז טאַקע אַ געוויקס אָבער קיין קאַנסער איז עס ניט.

די שעדליכקייט פון אַ פייבראויד ווענדט זיך אָן דער טייל פון דער געבער-מוטער, וואו דער פייבראויד וואַקסט. אויב ער וואַקסט הינטער דער שליים הויט פון דער געבער-מוטער, ביי אַ פרוי, וועלכע האַלט נאָך אין מענסטרואירען, פירט עס אָפט צו אַ גרויסען בלוט פאַרלוסט וואָס קאָן זייער פיל שאַדען טאָן דער פרוי.

אויב דער פייבראויד איז אין דעם מוסקול טייל פון דער געבער-מוטער און איז ניט גרויס, איז עס ניט שעדליך, און די פרוי קאָן זיך אויסלעבען אַלע אירע יאָרען און גאַרניט וויסען דערפון, אויסער ווען זי פאַרשווייננגערט.

קליינע פייבראוידס, איבערהויפט ווען זיי זיינען עטליכע אין צאָל, שטערען דער נאָרמאַלער פונקציע פון דער געבער-מוטער און ווען עס קומט די ענדערונגס פעריאָדע ווערען זיי געוויינליך איינגעשרומפען און פאַרקלענערט.

עס זיינען אָבער אויך דאָ פייבראוידס, וועלכע וואַקסען שנעל און ווערען צו גרויס. אין אַזעלכע פאַלען, אַפילו ווען זיי שטערען ניט די נאָרמאַלע מענסטרואַציע, דאַרף מען זיי אויך אויסשניידען.

די אָפּעראַציע איז אַ ניט געפערליכע. נאָר ווען די געבער-מוטער איז שטאַרק באַשעדיגט מוז מען זי אויסשניידען צוזאַמען מיט די פייבראוידס.

ווען דאָס פאַסירט קאָן די פרוי מער ניט מעסטרואירען, ווייל נאָר די געבער-מוטער מעסטרואירט, און ווען די געבער-מוטער איז מער ניטאָ, איז מענסטרואירען מער ניט מעגליך.

אָבער דאָס אויפהערען מענסטרואירען מיינט נאָך ניט דאָס אָנקומען פון דער ענדערונגס-פעריאָדע (מענאָפּאָוז — טשיינדזש אָוו לייף) אויב די פרוי איז נאָך אַ יונגע, און אירע אָוואַרים בלייבען אונבאַרירט, קומט ניט אָן די ענדערונגס פעריאָדע, אָבוואָל זי מענסטרואירט ניט מער.

דער סך הכל פון דעם אַלעמען איז, דאָס אַ פייבראויד טיומאָר

איז אַ ניט געפערליכער געוויקס אין דער געבער-מוטער. מען דאַרף עס אויסשניידען אויב עס פאַראורזאַכט ענדערונגען אין דעם מענסטרואירען, אָדער ווערט צו גרויס. די אָפּעראַציע פאַר אַזאַ טיומאָר איז ניט קיין געפערליכע, און אָבוואָל מען מוז אַמאָל אויסשניידען די געבער-מוטער צוזאַמען מיט די פייב-רוידס, פירט עס ניט צו אַ פּריציייטיגער ענדערונגס פּעריאָדע, אָדער צו אַן אָפּשטאַרבען פון סעקסועלען לעבען פון דער פרוי, אַזוי לאַנג ווי מען איז ניט געצוואונגען אויך אויסשניידען אירע אָוואַרים.

לייפּאָמאַס

לייפּאָמאַס זיינען טיומאָרס אָדער געוויקסען וואָס באַשטע-הען פון אַן אַנזאַמלונג פון פעטס. די פעטס איז ניט צעשפּרייט, ווי אין אַ נאָרמאַלען צושטאַנד, נאָר איז אָנגעזאַמעלט אין בערג-לאַך ווי אַ ספּעציעלע געוויקס.

פון וואַנען זיי נעמען זיך איז נאָך ניט פעסטגעשטעלט. מען דענקט, דאָס זיי געהען איבער בירושה, ווייל מען באַגעגענט זיי אָפט אין עטליכע מיטגלידער פון דער זעלבער פאַמיליע ווי אויך ביי קינדער פון עלטערען וועלכע האָבען אויך אַזעלכע טיומאָרס. לייפּאָמאַס זיינען ניט געפערליכע טיומאָרס, און זיי ווערען ניט פאַרוואַנדעלט אין קאַנסערס. עס זיינען דאָ לייפּאָ-ניוראָמאַס-קאָמבאַניאַציעס פון פעטס און נערוועז, אָדער פעטס און בלוט-רערען טיומאָרס, וועלכע זיינען יאָ ערנסטע, אָבער די געוויינליכע לייפּאָמאַס זיינען ניט שעדליך. סיידען זיי וואַק-סען אין אַ טייל פון קערפּער וואו זיי איבען אויס אַ צו גרויסען דרוק אויף די אַרומיגע בלוט רערען אָדער נערוועז און שאַדען דערמיט דעם מענשענ׳ס געזונט.

אין די פאַלען וואו עס געפינט זיך איין לייפּאָמאַ, דאָס הייסט איין פעטער טיומאָר, און ער איז אין אַזאַ פּלאַץ, הינטער דער הויט, וואו מען קאָן לייכט צוקומען צו אים קען מען אים אויס-שניידען. אָבער אין די פאַלען וואו עס געפינען זיך אַ סך

קליינע לייפּאָמאַס, ספּעציעל אויב זיי פאַראורזאַכען ניט קיין שמערצען און „דיספיגורירען” ניט דעם קערפּער, האָט קיין זין ניט זיי אויסצושניידען.

ווייל מען זיי יאָ אויסשניידען איז אויך קיין געפאַר ניט, ווייל די לייפּאָמאַס, אויב נאָר ניט צו גרויס זיינען געוויינליך שאַרף אָפּגעטיילט פון די אַרומיגע קערפּער צעלען, און ווען מען שניידט אויף די הויט קאָן מען זיי אָן שוועריגקייטען אַרויסשיילען פון׳ם קעפּסול אין וועלכען זיי געפינען זיך.

עלטערען און קינדער

טראַגעדיע פון מענשען אויף דער עלטער וואָס בלייבען איינזאַם

ווען מענשען דערגרייכען אַ געוויסען עלטער, און ביידע — מאַן און פרוי — לעבען צוזאַמען, איז נאָך ווי עס איז צו דער־לײדען. זיי זיינען געוואוינט איינער צום אַנדערען, האָבען זיך איינגעלעבט צוזאַמען און ווייסען שוין, ווי עס איז, אַנצוגעהן צוזאַמען.

אָבער ווען נאָר איינער פון זיי בלייבט לעבען און מוז געהן וואוינען מיט אַ קינד, איז עס אַ דאָפּעלטע טראַגעדיע. אַ טראַגעדיע פון בלייבען איינזאַם אויף דער עלטער און אַ טראַגעדיע פון נים קאָנען לעבען בשלום מיט די קינדער.

אין טויזענטער אידישע פאַמיליעס געהען אָן אַזעלכע, אָפט ניט־גאָר־שטילע, טראַגעדיעס. אין אַ קליינער צאָל פאַלען געהען די עלטערען אין אַ מושב זקנים און די קינדער צאָלען פאַר זיי. אין אַ זייער באַשרענקטער צאָל פאַלען ברעכען אוים עפענטליכע סקאַנדאַלען, ווען עלטערען ברענגען זייערע קינדער צום אידי־שען געריכט און קלאָגען זיי אָן פאַר ניט וועלען זיי העלפען. אָבער אין די גרעסטע צאָל פאַלען שטיקען זיך די מענשען מיט זייער וועטאָג און ביידע, די קינדער און די עלטערען מאַכען דורך גיהנום־ליידען.

מיין אויפגאַבע אין שרייבען די דאָזיגע שורות איז צו אַפּע־לירען צו די קינדער צו מאַכען אַ פאַרזוך בעסער צו פאַרשטעהן זייערע עלטערען.

לאָמיר דאָ אויסרעכענען איניגע פון די טענות וואָס די קינדער האָבען צו זייערע עלטערען (נאָר עטליכע פון דער גרויסער צאָל טענות) און זעהן ווי אַזוי מען קאָן דערקלערען אַזעלכע האַנדלונגען מצד די עלטערע מענשען.

(עס זיינען דאָ אויסנאָמען. עס זיינען דאָ גאַנץ אַלטע לייט וועלייע זיינען גייסטיג נאָך היבשלאַך טעטיג. מאַנכע, געצעל־טע, אַלטע לייט זיינען גייסטיג מער טעטיג, מער לעבעדיג און מער פעהיג צו פאַרשטעהן און אָפּשאַצען וואָס עס קומט פאָר ארום זיי ווי אַ סך אינגערע מענשען. אָבער איך רעד דאָ פונ׳ם כלל אַלטע לייט און ניט פון די אויסנאָמען.)

1) די אַלטע רעדען אַ סך, זיי ווידערהאָלען אַ סך מאָל יעדע זאַך וואָס זיי זאָגען. זיי פאַרגעסען פון איינמאָל צום אַנ־דערען וואָס זיי האָבען פריער געזאָגט, ווידערשפּרעכען זיך אָפּט און אין אַלגעמיין פאַרנודיען זיי די קינדער צום טויט מיט פוסטע רייד.

דאָס איז דערפאַר וואָס דער זכרון ביי עלטערע מענשען ווערט שוואַכער, זיי פאַרגעסען טאַקע וואָס זיי האָבען פריער געזאָגט און מיינען יעדעס מאָל, אַז זיי זאָגען עס צום ערשטען מאָל. רעדעוודיגקייט און ווידערהאָלונגען זיינען רעזולטאַטען פון אַלטקייט. די מענשען קאָנען זיך ניט העלפען פונקט ווי זיי קאָנען ניט העלפען די קנייטשען וואָס זיי האָבען אויפ׳ן פנים.

2) עלטערע מענשען זיינען שטענדיג אומצופרידען מיט אַלץ וואָס קומט פאָר אַרום זיי. אַלץ וואָס האָט פּאַסירט ווען זיי זיינען געווען יונג איז געווען גוט און שעהן. אַלץ וואָס פּאַסירט איצט טויג ניט, און זיי האַלטען עס אין איין קריטי־קירען.

אויך דאָס איז אַ נאַטירליכע ערשיינונג. וואָס עס האָט פּאַסירט אַמאָל איז געשען ווען זיי אַליין זיינען געווען יונג, שטאַרק און געזונט. אַלץ וואָס פּאַסירט איצט, געשעט ווען זיי זיינען אַלט, שוואַך און קראַנק. איז עס נאַטירליך, אַז זיי זאָלען זיין דערמיט אומצופרידען. דערצו ווערען מענשען, אויף זייערע עלטערע יאָרען ווי פאַרגליווערט אין זייערע געוואוינ־הייטען... זיי קאָנען זיך ניט צופּאַסען צו די נייע אומשטענדען, און דערפאַר זיינען זיי איבערצייגט, אַז די נייע איינריכטונגען טויגען ניט.

3) עלטערע מענעשן זיינען קאַפּריזנע. זיי דערגעהען די יאָרען זייערע קינדער מיט זייער צולהכעיס טאַקטיק. צום ביישפּיל, מען בעט זיי געהן עסען, ווילען זיי ניט. זיי ווילען דוקא עסען ווען אַלע זיינען שוין פאַרטיג מיט זייער מאָלצייט, אָדער ווען קיינער עסט נאָך ניט, אָדער אין אַ צייט ווען עס איז ניט באַקוועם צו געבען זיי עסען. זיי לאָזען זיך בעטען. בעט מען זיי, ווילען זיי ניט. בעט מען זיי ניט, באַקלאָגען זיי זיך, אַז מען פאַרנאַכלעסיגט זיי. אַז מען שענקט זיי ניט גענוג אויפמערקזאַמקייט, אַז מען וויל זיי זאָלען שוין שטאַרבען.

מיט איין וואָרט, עס איז ניט צו שטעהן און ניט צו געהן מיט זיי. וואָס מען טוט פאַר זיי איז ניט גוט, און ווערט מען שטרענג צו זיי איז נאָך ערגער.

איך בין גוט באַקאַנט מיט אַזאַ צושטאַנד און איך אַליין וויים פון הונדערטע ענליכע פאַלען. די קינדער ווערען פאַר־צווייפעלט און אויב אין אַנהויב האָבען זיי פשוט געטראָגען די עלטערען ווי אויף די הענט ווערען זיי מיט דער צייט גלייכ־גילטיג, אויב ניט פיינטליך, געשטימט צו די אַלטע. און די אַלטע באַנוצען זיך דערמיט ווי אַ באַווייז, אַז זיי זיינען די גאַנצע צייט געווען גערעכט. די קינדער באַהאַנדלען זיי ניט שעהן גענוג.

אַביסעל נאָכדענקען וועט מאַכען די אומזיניגע האַנדלונגען פון די אַלטיטשקע גאַנץ פאַרשטענדליך.

זיי ווילען ציהען אויף זיך די אויפמערקזאַמקייט פון די אַרומיגע מענשען. זיי ווילען זיך פילען וויכטיג. זיי ווילען באַדינט ווערען, און פונקט ווי קינדער טוען זיי דאָס דורך אָפּטאָן שפּיצלאָך, מאַכען פון זיך אַ „ניוסענס”. בעט מען זיי עסען ווילען זיי ניט. ווייל זיי ווילען און דערוואַרטען מען זאָל זיי נאָך מער בעטען, און דאַן וועלען זיי אַ טובה טאָן און עסען. בעט מען זיי זיך דורכגעהן ווילען זיי ניט, קויפט מען זיי עטוואָס אָנצוטאָן, דאַרפען זיי דאָס ניט. זיי ברוגזן זיך אָן ביי יעדער געלעגענהייט, זאָגט מען זיי עטוואָס דערהערען זיי ניט. טייטשען זיי שלעכט אוים וואָס זיי הערען. פאַרבריצירען זיי אָדער

זיי טײטשען אויס פּונקט פאַרקערט ווי דאָס וואָס מען האָט זיי געזאָגט.

דאָס אַלץ איז נאָר כדי צו פילען זיך וויכטיג צו איבער־צייגען זיך, אַז זיי זיינען נאָך אויך ניט „אַבי וועד", אַז זיי זיינען נאָך מיט מענשען גלייך. די צרה איז נאָר וואָס זיי ווייסען ניט ווי אַזוי און זיי האַנדלען ווי יונגע קינדער.

4) עלטערע מענשען זוכען נאָך אַלץ צו הערשען איבער זייערע קינדער. פאָדערען געהאָרכזאַמקייט, פונקט ווי די קינ־דער וואָלטען נאָך געווען „בייבים", ווערענד אין דער אמת'ן האָבען שוין די קינדער אַליין זייערע אייגענע קינדער אָדער אַפילו אייניקלאַך. דאָס איז איינע פון די וויכטיגע אורזאַכען פאַר די רייבונגען צווישען קינדער און זייערע אַלטע עלטערען, אויב זיי מוזען וואוינען צוזאַמען.

די עלטערען ווילען וויסען אַלעס וואָס די קינדער טהוען, וואוהין זיי געהען. זיי ווילען אויך זאָגען אַ דעה וואָס די קינ־דער זאָלען טאָן אָדער ניט טאָן. זיי ווילען מען זאָל זיך מיט זיי באַראָטען וועגען יעדען שריט, וועגען יעדע האַנדלונג, און זיי־נען שטאַרק ברוגז (און לאָזען פילען זייער אומצופרידענהייט דורך „יאַדען" די קינדער) אויב די לעצטע טוען עס ניט.

אויך אַזאַ אומגערעכטע האַנדלונג מצד די עלטערע מענ־שען איז גרינג צו פאַרשטעהן. ביי די עלטערען בלייבען קינ־דער זייערע קינדער ווי אַלט די קינדער זאָלען ניט זיין. אין זייער צושטאַנד פון אַלטקייט לעבען די עלטערען גייסטיג, אין זייער פאַרגאַנגענהייט. פאַר זיי זיינען די קינדער נאָך אַלץ יונגע, הילפלאָזע נפשות אויף וועמען די עלטערען דאַרפען אַכ־טונג געבען.

נאָכמער, לעבענדיג אין דער פאַרגאַנגענהייט, ווייסען זיי אַז וואָס אַ מאַמע אָדער טאַטע זאָגט, דאַרפען קינדער פאָלגען. זיי געדענקען נאָך גוט ווי אַזוי זייערע עלטערען האָבען געהאַנ־דעלט און עס לענט זיך זיי גאָר ניט אויפ'ן שכל, אַז צייט און אומשטענדען האָבען זיך געביטען און אַז זייערע קינדער זיינען שוין אַליין עלטערען.

די אַלע ערקלערונגען וואָס איך גיב דאָ זיינען ניט מיט'ן צוועק צו רעכטפערטיגען די האַנדלונג פון די עלטערען און צו פועל'ן ביי די קינדער זיי זאָלען נאָכגעבען אין אַלעם וואָס די עלטערען פאַרלאַנגען. עס איז נאָר אַ פּאַרזוך צו מאַכען די יינגערע מענשען בעסער צו פאַרשטעהן וואָרום די עלטערען האַנדלען אַזוי ווי זיי טוען.

איך וועט ניט דערוואַרטען פון אַ קינד צו האַנדלען אין אַנקלאַנג מיט אייערע באַגריפען וואָס עס איז גוט אָדער שלעכט. אַ קינד איז אָפּטמאָל קאַפּריזנע, איינגעשפּאַרט, זוכט צו ציהען אַלעמענס אויפמערקזאַמקייט אויף זיך מיט אַלע פּאַסענדע אָדער ניט פּאַסענדע מיטלען. מען דולדעט עס דערפאַר וואָס מען ווייסט אַז דאָס קינד איז גייסטיג נאָך ניט פעהיג צו פאַרשטעהן זיין אומגעבונג אין דער זעלבער ליכט וואָס דערוואַקסענע מענ-שען זעהען עס. די זעלבע טאָלעראַנץ דאַרף אויך אַרויסגעצייגט ווערען צו אַלטע לייט, ווייל אויך זיי זיינען ווי קינדער. זיי זיינען שוין ניט פעהיג צו פאַרשטעהן זייער אומגעבונג אין זעלבען ליכט ווי דערוואַקסענע יונגע מענשען זעהען עס.

5) עלטערע מענשען, ספּעציעל ווען זיי בלייבען אָן זייער זווג זיינען אומצופרידען מיט זיך און מיט דער אַרומיגער וועלט. זייער וועלט — די וועלט אין וועלכער זיי זיינען אויפגעצויגען געוואָרען, און מיט וועלכער זיי זיינען געווען געוואוינט — עקזיסטירט ניט מער. די נייע וועלט, מיט אירע נייע איינ-פירונגען, געוואוינהייטען, מענשען און האַנדלונגען — איז זיי פרעמד. זיי קאָנען זיך אין איר ניט אַריינלעבען, זיי קאָנען מיט איר ניט שלום מאַכען. זייער מוח, זייער גייסט, פונקט ווי זייער קערפּער ווערט שוואַכער, ווייניגער פעהיג צו פונקציאָ-נירען, ווייניגער פעהיג צו וועגען, מעסטען און אָפּשאַצען זייערע אייגענע האַנדלונגען אָדער פאַרשטעהן די האַנדלונגען פון די אַרומיגע מענשען, ספּעציעל פון זייערע אייגענע קינדער. זיי זוכען, ווי בלינדע אין דער פינסטער זיך אַריינצופּאַסען אין אַ לאַגע וואָס איז זיי פרעמד און אומפאַרשטענדליך, דערמיט, וואָס זיי ווילען אָנהאַלטען דאָס לעבען פון אַ לאַנג פאַרגאַנגענער

און פאַרשטאַרבענער צייט. יענע צייט, יענער סאָרט לעבען — דאָס איינציגע לעבען וואָס איז זיי צום האַרצען — קאָן זיך אָבער ניט אַריינפּאַסען אין די נייע אומשטענדען און זיי זעהען ווי זייער וועלט גליטשט זיך אַרוים פון צווישען זייערע שוואַכע, ציטערענדע, פינגער און דאָס ליכט פון זייער וועלט ווערט אַלץ דונקעלער און שוואַכער.

זיי קוקען אויף זיך ווי אויף הילפלאָזע קרבנות אין אַ פיינדליכער וועלט, אין וועלכער די אינגערע מענשען זיינען אַנדערש, רעדען אַנדערש, האַנדלען אַנדערש, און אַנדערש זיין, מיינט אַ שונא זיין. דאָס מאַכט זיי פאַרצווייפעלט, פאַרביטערט געגען אַלעמען, אַפילו געגען זייערע אייגענע קינדער.

אָט דאָס, און ניט אַבזיכטליכע בייזוויליגקייט, איז פאַר־אַנטוואָרטליך פאַר די מערסטע האַנדלונגען אין דער גרעסטער צאָל אַלטע לייט.

אַרגומענטירען מיט זיי העלפט ניט. פּרובירען זיי איבער־אַנדערשען איז אַן אומזיסטער פאַרלוסט פון צייט, געדולד און ענערגיע. זיי זיינען ניט פעהיג צו דענקען אַנדערש, זיי קאָנען אַנדערש ניט האַנדלען. דער איינציגער אויסוועג איז, פּרו־בירען פאַרשטעהן די אורזאַכע פון זייערע האַנדלונגען.

אַ פריינדליכע, גוטמוטיגע פאַרשטענדעניש און געדולד שיינט מיר צו זיין די איינציגע לעזונג פון אָט דעם אָנגעווע־טאָגטען פּראָבלעם פון אַלטע עלטערען, וועלכע זיינען געצוואונ־גען צו וואוינען ביי קינדער.

אינהאַלט

●

זייט

אונשטערבליכקייט 9
יוגענד און עלטער 13
קענען מענשען פּרעזערווירען אָדער צוריקגעווינען די יוגענד? 15
ענדערונגען וואָס קומען פאָר אין דעם מענשליכען קערפּער 20
ענדערונגען וואָס קומען פאָר אין מענשען׳ס קערפּער 24
ווען עס הויבט זיך אָן ווייזען סמנים פון קומענדען עלטער 29
וואָס פירט צו דעם אַז מענשען זאָלען האָבען קורצע יאָרען 34
ווי אַזוי מ׳קען ווירקען אַז די עלטער זאָל זיך ניט אָנרוקען 40
וואָס יעדער מענש דאַרף וויסען וועגען עסען,
טרינקען און אַרבייט 44
די וויכטיגקייט פון רו און שלאָף פאַר׳ן מענשען׳ס געזונט 49
וואָס מענשען אויף דער עלטער דאַרפען וויסען וועגען אַרבייט 52
די קראַנקהייטען וואָס קומען צו מענשען אויף די עלטערע יאָרען 56
די ראָל פון די אויערען און זייערע פאַרשיידענע קראַנקהייטען 62
מויל און ציין קראַנקהייטען ביי עלטערע מענשען 68
לונגען קראַנקהייטען 74
שוואַכע און קראַנקע הערצער 81
וואָס איז „ענדזשיינא פּעקטאָריס״ 85
וואָס איז „קאָראָנערי״ האַרץ־קראַנקהייט 88
האַרץ־שלאַג 93
פאַרהאַרטעוועטע אָדערען אַ קראַנקהייט פון עלטערע יאָרען 98
וועגען אַ צו הויכען בלוט־דרוק 101
וועגען אַ צו נידעריגען בלוט־דרוק 111
פאַרשטאָפּונג 114

האַרץ־ברענעניש און חולאת׳ן פון מאָגען אויף עלטערע יאָרען...... 132
גאַל־בלאָדער קראַנקהייטען און גאַל־שטיינער 136
„פּראָסטאַטיטיס״, אַ קראַנקהייט וואָס קומט ביי מענער
אויף די עלטערע יאָרען.......... 142
מערידען, אַ קראַנקהייט וועגען וועלכער מען
שעמט זיך אויסצוזאָגען.......... 147
קראַנקע און שוואַכע פיס.......... 152
פאַרהאַרטעוועטע אָדערען אין די פיס
איז אַן ערנסטע קראַנקהייט.......... 154
די „אידישע קראַנקהייט״.......... 159
ווי צוקער קראַנקהייט ווירקט אויף עלטערע מענשען.......... 161
אַרטרייטיס איז אַ קראַנקהייט וואָס קומט
אין פאַרשידענע פאָרמען.......... 164
וואָס פאַר אַ סאָרט קראַנקהייט איז קאַנסער.......... 174
עלטערען און קינדער.......... 185